
كتاب
اليوم الطبي
نار
الألم
لها
علاج
بقلم الدكتور :
عادل صادق
Bibliotheca Alexandrina
0112884


تخلص من متاعب الأمساك
فى دقائق ... !

دار



قطـاع الثقــافـة

كتــاب
الــيوم
الطــبى

أغـــــــسطـس ١٩٩٨

□ الـــعــــــــدد ١٩٧ □

أسعار كتاب
اليوم فى الخارج

الجماهيرية العظمى	١	دينار
المغرب	١٥	درهم
لبنان	٣٥٠٠	ليرة
الأردن	١٧٥٠	فلس
العراق	٧٠٠٠	فلس
الكويت	١,٢٥	دينار
السعودية	١٠	ريالات
السودان	٣٢٠٠	قرش
تونس	٢	دينار
الجزائر	١٧٥٠	سنتيما
سوريا	٧٥	ل.س
الحبشة	٦٠٠	سنت
البحرين	١	دينار
سلطنة عمان	١	ريال
غزة	٢	دولار
ج. اليمنية	١٥٠	ريال
الصومال نيجيريا	٨٠	بنى
السنغال	٦٠	فرنك
الإمارات	١٠	درهم
قطر	١٠	ريال
انجلترا	١,٧٥	جك
فرنسا	١٠	فرنك
ألمانيا	١٠	مارك
إيطاليا	٢٠٠٠	ليرة
هولندا	٥	فلورين
باكستان	٣٥	ليرة
سويسرا	٤	فرنك
اليونان	١٠٠	دراخمة
النمسا	٤٠	شلن
الدنمارك	١٥	كرون
السويد	١٥	كرون
الهند	٢٥٠	روبية
كندا أمريكا	٣٠٠	سنت
البرازيل	٤٠٠	كروزيرو
نيويورك واشنطن	٣٥٠	سنتا
لوس انجلوس	٤٠٠	سنت
استراليا	٤٠٠	سنت

● الاشتراكات ●

جمهورية مصر العربية

قيمة الاشتراك السنوى ٤٨ جنيها مصريا

البريد الجوي

دول اتحاد البريد العربى ٢٥ دولارا

اتحاد البريد الافريقى ٣٠ دولارا

أوربا وأمريكا ٣٥ دولارا

أمريكا الجنوبية واليابان واستراليا

٤٥ دولارا أمريكيا أو ما يعادله

● ويمكن قبول نصف القيمة عن ستة شهور

● ترسل القيمة إلى الاشتراكات

٣ (أ) ش الصحافة

القاهرة ت : ٥٧٨٢٧٠٠ (٥ خطوط)

● فاكس : ٥٧٨٢٥٤٠

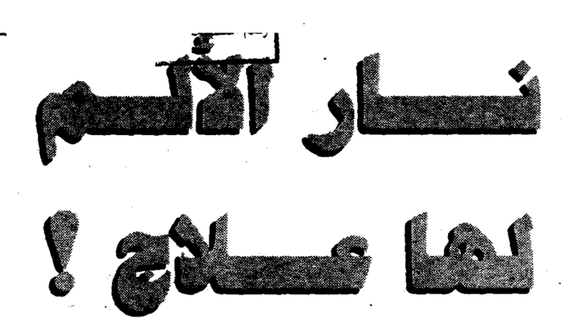
● تلكس دولى : ٢٠٣٢١ ٠

● تلكس محلى : ٢٨٢

● قطاع الثقافة ٦ ش الصحافة

● تليفون وفاكس : ٥٧٩٠٩٣٠

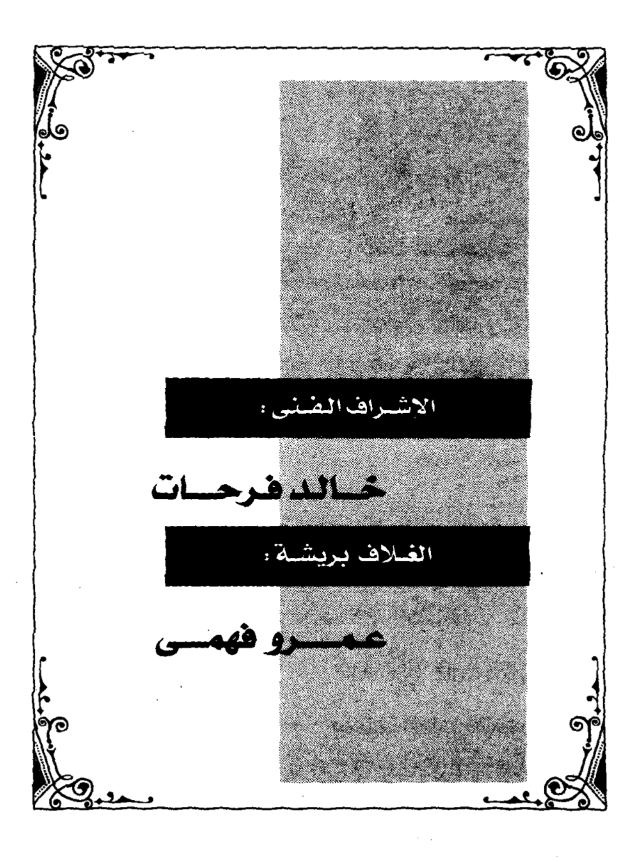




بقلم الدكتور :

عادل صادق

أستاذ الطب النفسى
بكلية طب جامعة - عين شمس



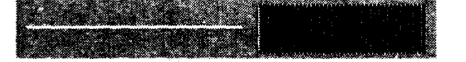
الإشـراف الفـنى :
خـالد فـرحــات
الغـلاف بريشـة :
عمــرو فهمــى

في هذا الكتاب :



الفصل الأول

ما هو الألم ؟



ما هــو الألـم ؟

هل تستطيع أن تصف آلامك ؟

هل تستطيع أن تنقل لى إحساسك بالألم؟

هل تستطيع أن تجعلنى أشعر بنفس آلامك ؟

هل أستطيــع أنا أصل إليك وأستعـير جلدك وأعـصابك لكى أتألم كما تتألم أنت؟

هل أستطيع أنا أن أنوب عنك لأصف مـا تشعر به أنت من آلام؟

مستحيل..

فأنت مـختلف عنى.. ومــختلف عن كل النـاس.. أنت فريد.. وكل إنســان فـريد.. فى جلدك وأعـصــابك.. بل فـريد فى كل جســمك.. فخلاياك تحـمل جينات غيـر التى أحملها أنا، وغـير التى يحملهـا أى إنسان آخر.. جيـنات تحدد صفاتك الجـسدية وأيضا صفاتك النفسية.. جينات تهيئك للإصابة بأمراض معينة

نفسية كانت أو جسدية.. جينات تشكل استجاباتك السلوكية.

جيناتك هى قدرك.. ولذلك فطريقك مرسوم لا تستطيع أن تحيد عنه.. وهو طريقك أنت وحدك، لا يستطيع أن يمضى فيه أحد غيرك.

وأنت فريد لأنك نشأت فى بيت غير الذى نشأت أنا فيه.. أمك غير أمى.. وأبوك غير أبى.. تلقيت مؤثرات مختلفة حددت شكل استجاباتك، حتى أصبحت استجاباتك الحالية - بعد أن كبرت - هى امتدادا لاستجاباتك وأنت رضيع.

فى البداية كنت تستجيب بجسدك فقط.. ردود أفعال مباشرة ربما كان أولها استجابة شفتيك لأى شىء يلامسها.. دون أن يعلمك أحد، أى دون خبرة سابقة، فإنك كنت تمسك هذا الشىء بين شفتيك وتلعقه.

وحين كنت تبكى لجوعك فإنك لم تكن تعى وقتذاك، كنت تعبر بجهازك النفسى الوجدانى عن حالة ألم تشعر بها .. وقتذاك لم يكن هناك فصل بين الجهاز النفسى والجهاز الفسيولوجى.. كنت أنت كيانا واحدا تستجيب تلقائيا لأحاسيس داخلية وخارجية.. كنت تبتسم وكنت تبكى كجزء من استجابات شاملة.

بعد ذلك حدث الانفصال أو الاستقلال.. اكتسبت الأحاسيس الجسدية معانى ارتبطت بحالات وجدانية معينة.. يد أمك، هى الحنان والسرور، والطمأنينة، والابتسام.

آلام الجوع هى الخوف والقلق والتعاسة والإحساس

بالإهمال وعدم الطمأنينة والبكاء.

بعد ذلك أصبحت تبتسم حين تكون مسرورا مطمئنا.. وأصبحت تبكى حينما تكون مكتئبا خائفا.

فإذا رأيتك الآن تبكى لألم أصاب رأسك أو صدرك.. فهل يا ترى أنت تبكى ألما؟ أى تبكى لإحساسك بالألم فى هذا الجزء من جسدك؟ أى تبكى من وقع الألم أو تأثير الألم أو شدة الألم؟ بمعنى أنه لو كان هذا الألم أشد ، لبكيت أكثر ولو كان أقل بكيت أقل أو أظهرت تأثيرا أقل..؟

وبتبسيط أكثر: هل شدة البكاء تتناسب مع درجة الألم..؟

أودعنى أسألك بوضوح أكثر:

هل الألم المادى الذى تشعر به فى رأسك الآن هو سبب بكائك الحقيقى؟

أعرف إجابتك مقدما.. ستجيب: نعم أنا أبكى بسبب هذا الألم الذى لا يحتمل.. هذا الألم الذى يمزقنى.. هذا الألم يمزق رأسى كالسكين.

وأنا فى الحقيقة لا أملك إلا أن أصدق.. لأنك فى الحقيقة صادق.. لأنك لا تدرك إلا ما تشعر به.. ولا ترى الأماكن على السطح فى متناول عينيك.. أما ما كان أعمق فأنت لا تدرى به لأنك لا تراه، وذلك لأنك لا تريد أن تراه.. وهذا هو ما نسميه العقل الباطن أو اللاشعور.

سنحاول أن نسبر أغواره ونكشف الغطاء عنه، علنا نعرف سبب آلامك.. وسبب دموعك.

الإحساس بالألم

الألم..

ما هو الألم ..؟

هو إحساس.. إحساس صادر من منطقة معينة فى الجسم.. ظاهرة أو باطنة.. اليد أو الكتف أو الرأس.. أو المعدة أو الحلق.. إحساس صادر من الجلد أو العضلات أو العظام أو أى عضو داخلى.. المعدة أو المثانة أو القولون.. أى بقعة فى جسم الإنسان.. يمكن أن يصدر عنها الإحساس بالألم إلا جزءا واحدا فقط وهو المخ.. لوجئنا بسكين وقطعنا به المخ فإن الإنسان لن يشعر بشىء.. ومن العجيب أن نعرف بعد ذلك أن المخ هو الذى يدرك الألم الصادر عن أى مكان فى الجسم.. أى أن المخ هو الذى يجعلنا نحس الألم وإذا فصلنا المخ عن الجسم فإن الإنسان يفقد إحساسه بالألم.

هل يكفى هذا تعريفا للألم؟

هل يكفى أن نقول عنه إنه إحساس صادر من مكان معين فى الجسم؟

إلى أى مدى يختلف عن أحاسيس أخرى كالإحساس بالبرودة والحرارة.. أو الإحساس بالتماس والضغط، أى الإحساس باللمس.

لاشك أن جميعها أحاسيس، ولكن بينها فروقا شتى.. واعتقد أن هذه الفروق يمكن التعرف عليها إذا قمنا بدراسة

استجابة الإنسان لكل من هـذه الأحاسيس.. ولنحاول أن نقسم الاستجابات إلى نوعين:

استجابة مريحة واستجابة غير مريحة.

استجابة مقبولة واستجابة مرفوضة.

استجابة سارة واستجابة غير سارة.

ولاشك أن الأحاسيس التى تثير استـجابات مريحة ومقبولة وسارة لا يمانع الإنسان من تكرارها.. وربمـا يسعى للحصول عليها.. أما الأحاسـيس التى تثير استجابات غيـر مريحة وغير سارة ومـرفوضـة فإن الإنسـان يكره تكرارها أو استـمرارها ويتحاشاها.

إذن الألم هو إحساس تصـاحبه استجـابات غير مستـحبة.. وأى اسـتـجـابة تحـدث بفـعل مـؤثر.. وهذان همـا شـقـا أى إحسـاس: مؤثر واسـتجابة .. الـمؤثر هو المنبـة أو الباعث أو الحـافز أو السـبب. والاسـتجـابة هى الخـبرة التى يـعيشـهـا الإنسان.. وما يعنى الإنسان هو الخبرة التى يعـيشها.. وخبرة الألم هى خبرة معاناة.. والمعـاناة هـى حالة نفسية.. إذن الألم هو خبرة نفسـية.. فإذا تخيلنا جرحا أصـاب اليد.. هذا الجرح سينبـه نهايات عـصبيـة دقيقـة عارية بسيطـة.. هذه النهايات منتـشرة على كل جلد الإنسـان.. هذه النهـايات هى التى تنقل أحاسيس الألم.. أو فلنقل حـين تنبيهها بأى مـؤثر فإنها تنقل إحساسا ينتج عنه استجابة غير سارة.. استجابة غير مريحة.. اسـتجـابة قد تكون غـير مـحتـملة أى لا يقوى الإنسـان على

استمرارها.. كل سنتيمتر مربع من الجلد يحتوى على هذه الأعصاب العارية.. حينما يتعرض الجلد لإصابة فإن هذا المؤثر يتسبب فى إفراز مادة كيميائية تثير هذه النهايات العصبية.. هذه المادة غير معروفة حتى الآن: ربما هى البوتاسيوم أو الهستامين أو مادة (ب).. ثم ينتقل هذا التأثير بعد ذلك إلى مسارات الإحساس الصاعدة فى الحبل الشوكى وتظل فى صعودها حتى تصل إلى منطقة فى المخ تعرف باسم المهاد (الثلاموس) حيث يتم إدراك الألم.

ما معنى إدراك الألم؟

لكى نجيب بدقة على هذا السؤال يجب أن نعود مرة أخرى إلى تحليل مكونات الألم.

الألم له مكونان: الإحساس الأساسى والاستجابة لهذا الإحساس.. والمقصود بالإحساس الأساسى هو التأثير المادى، أو التغيرات الفسيولوجية التى حدثت منذ أن أثيرت النهايات العصبية ووصول هذا التأثير إلى الثلاموس.. هذه التغييرات المادية تدرك مثلما يدرك ضوء مباغت تعرضت له العين أو صوت جرس تعرضت له الأذن.. ونتيجة لهذا التأثير المادى تحدث استجابة ما.

إن صوت الجرس الذى عبر الأذن قد يثير إحساسا بالفرحة والبهجة لأننا نتوقع زيارة حبيب.. وقد يثير إحساسا بالانقباض لأننا نتوقع خطرا قادما.. هذا هو معنى الاستجابة.

والإحساس بالألم تصاحبه استجابات من نفس النوع.. وهنا يبرز سؤال ملح وهام:

هل استجابة الألم تكون دائما غير سارة ومرفوضة..؟

الإجابة : لا..

استجابة الألم قد تكون سارة ومقبولة ويسعى لها إنسان ويستميت فى الحصول عليها.. وهذا يجعلنا نتراجع فى تعريف سقناه سابقا وهو أنه عندما تستثار النهايات العصبية، فإن الاستجابة تكون غير مريحة.. أو فلنكن أكثر دقة ونقول: إن الإحساس الأساسى هو إحساس غير مريح ولكن الاستجابة له قد تختلف.. فقد تكون ـ على غير المتوقع ـ استجابة سارة ومريحة يرجو الإنسان تكرارها ويسعد بها.

وهذا يجعلنا نعود إلى نقطة البداية : ما هو الألم؟

وثمة تساؤل آخر قد يبدو للوهلة الأولى تساؤلا غير منطقي: هل يمكن أن يكون هناك إدراك للألم دون استثارة النهايات العصبية؟

هذا التساؤل يشبه تساؤلا آخر يبدو ـ شكلا ـ غير منطقي: هل يمكن أن نسمع صوت جرس يدق دون أن توضع يد على هذا الجرس..؟

الإجابة نعم : يمكن أن يكون هناك إدارك للألم دون استثارة النهايات العصبية.. يمكن أن يكون هناك إدراك للألم دون أن يكون هناك مصدر لهذا الألم.. وأيضا يمكن أن يسمع الإنسان صوت جرس دون أن يكون هناك مصدر لهذا الصوت.

ولدينا دليل مادى وقاطع فى هذا..

الذين يفقدون جـزءا من أطرافهم عن طريق البتـر.. بعضهم يظل يشـعر بألم فى مكان هذا الجـزء المبتـور وكأنه مـوجود فعلا.. فإذا كانت قدمه اليمنى قد بترت فإنه يشعر بألم صادر عن قدمه اليمـنى رغم أنها غير موجودة.. وبهذا يـفقد تعريف الألم الشق الأول من التـعـريف وهو الإحـسـاس الأسـاسـى.. ويبقى لدينا فـقط الاستجـابة للألم وخبرة الألم والمـعاناة من الألم دون أن يكون هناك مصدر لهذا الألم.

الألـم انفعـال

شىء عجيب..

يفـقـد الإنســـان ســاقـه.. ثم ينبـعث ألـم من هذه الســاق المفقودة.. وكأنها مـوجودة.. ألم يشعر به الإنسان صادرا من المكان الخالى.. مكان الساق المبتورة.

إذن الحقيقة المؤكدة هى أن الإنسان قد يشعر بألم ليس له مصدر.

إذن .. ما هو الألم ..؟

هل هو حـالة حـسيـة أم حـالة وجـدانية.. هل هـو مجـرد إحساس ينشأ عن تنبيه النهايات العـصبية ويمر فى المسارات العـصبـية ويدرك فى مـراكز الإحـســاس العليا. أم هو حـالة وجدانية تعكس موقفا خاصا للعقل؟

الألم إحساس أم انفعال..؟

وهل يمكن أن يكون هناك انفعال دون أن يسبقه الإحساس؟

وهل يمكن أن يكون هناك إحساس دون أن يتبعه انفعال؟

بمعنى آخر: هل يمكن أن تتألم لألم غير موجود..؟

وهل يمكن أن تشعر بالألم فى جسدك فقط دون أن تتحرك مشاعرك وأفكارك بالألم أيضا؟

لعلها تساؤلات تبدو لك غريبة؟ ولعلك لم تفكر فيها يوما رغم أنه منذ ميلادك وحتى هذه اللحظة شعرت بالألم آلاف المرات.. ولكن الأمر جدير بأن نفحصه بعناية. وذلك لأنك إنسان تسعى إلى فهم كل شىء من حولك وكل شىء يحدث داخلك.. أى كل شىء عن نفسك.

لا يوجد إلا المتخلف عقليا هو الذى لا يعنيه أن يفهم أو أن يعرف.. ولا يوجد إلا المتخلف عقليا هو الذى لا يعنيه ظهور أعراض لا تفسير أو لا معنى لها.

مشكلة الإنسان الواعى أنه يبحث عن معنى للأشياء.. وبالتالى فإن من أهم قضاياه أن يجد معنى لأحاسيسه.

ولذا فالألم ليس ألما إلا إذا كان له معنى.

كل إنسان يبحث عن مغزى لآلامه.

الألم ليس ظاهرة حسية مجردة.

أى أن الأمر لا يتوقف عند إدراك الإحساس المؤلم.. بل إن

هذا الإحساس المؤلم يحرك مشاعر مؤلمة.. أى لابد للوجدان أن يتألم.. وبذلك تكتمل دائرة الألم.

فنقطة البداية فى دائرة الألم أن تحدث إصابة فى جزء من الجسم ولنقل الرأس مثلا.. تتمدد الشرايين فيصدر إحساس بالألم يصل إلى الثلاموس، ثم يتحرك الوجدان بالألم ويصب هذا الوجدان المتألم مرة أخرى فى الرأس المتألم وبذلك تكتمل الدائرة.. أى من الرأس إلى الأعصاب إلى العقل إلى الرأس مرة أخرى.

ولذلك فحين تقول إن رأسى يؤلمنى فإنك تقولها مرتين أو تقولها بطريقتين:

مرة تقول عن الألم الناشىء عن تمدد الشرايين.

ومرة تقول عن الألم الذى استجابت به مشاعرك وخلعته على رأسك.

وهذا يعنى أن الألم الذى تشعر به فى رأسك يكون مضاعفا أو مؤكدا.. والمضاعفة أو التأكيد تأتى من العقل.

ولكن العقل (أو الوجدان) قد يلعب دورا مناهضا للألم فيقلل إحساسك به أو يلغيه أو يجعله محببا مصحوبا بالسرور.. وهذا يجعلنا نصل إلى قلب الحقيقة وجوهرها وروحها وهو أن الألم معنى.. أو أن الألم يكتسب معنى خاصا بالنسبة لكل إنسان.. معنى يتشكل من خلال الموقف المؤثر من خلال شخصيتك.. من خلال تاريخك مع الألم.. من خلال

توقعاتك.. إلى آخر قائمة طويلة لا تنتهى تحدد معنى الألم.

وبالتالى نسقط تساؤلنا: ما هو الألم ونستبدل به آخر يقول: ما معنى الألم..؟

معنى الألم

لا يمكن أن يكون الألم حياديا أو تصاحبه مشاعر حيادية.. الألم لابد أن تصاحبه حالة وجدانية إما سارة وإما غير سارة.. ولذا فإن الألم يكتسب معنى خالصا بالنسبة لكل إنسان.

وعموما لا يوجد شيء اسمه حياد المشاعر.. فأنت لا يمكن - كإنسان - أن تكون محايدا فى عواطفك.. فمن طبيعة العواطف أن تنحاز وأن تميل.. حياد العواطف هو الموت أو التبلد.. والتبلد الوجدانى حالة مرضية لا توجد إلا فى المرض العقلى.. المريض العقلى هو الوحيد الذى يكون محايدا فى عواطفه. حتى المتخلف عقليا يمكن أن ينحاز بعواطفه، فيحب ويقبل مثلا نحو من يهتم به أو يقدم له الحلوى.. ولذا فعواطفك تحركك نحو الابتسام أو نحو الدموع.. نحو العداوة أو نحو السلام.. نحو المحبة أو نحو الكراهية.. نحو الكآبة أو نحو السرور.. ولا توجد مشاعر وسيطة بين هذه المشاعر المتناقضة.. أى لا يمكن أن تقف فى منتصف الطريق بين الحب والكراهية وبين الكآبة والمرح أو بين العداوة والسلام.. مستحيل.. مستحيل.. وهكذا الألم فى حياة الإنسان.. لا يمكن أن يثير مشاعر حيادية وإلا لما اكتسب مغزى أو معنى..

فالمعنى يكتسب من حالة وجدانية أو من عواطف قد مالت فى اتجاه معين.. فى اتجاه السرور والسلام والحب والابتسام أو فى اتجاه الكآبة والعداوة والكراهية والدموع.

ولذلك فلكل ألم رداء يرتديه.. رداء تخلعه عليه عواطفنا.. عواطفنا هى التى ترسم آلامنا وتحركها وأحيانا تصنعها.. عواطفنا هى التى تسيطر على النهايات العصبية والمسارات الحسية والثلاموس وليس العكس.. البداية الظاهرية من الجزء المتألم من الجسم إلى الأعصاب إلى العقل ، ولكن المسار الحقيقى هو من العقل إلى الجسم.. من الوجدان أو الفكر إلى مصدر الألم ففي الجسم والذى قد يكون حقيقة أو وهما.

وما أكثرها آلامنا الوهمية، ولكننا لا نعلم أنها وهمية أو لا نريد أن نعلم ، وذلك لأنها تؤدى لنا وظيفة هامة.. أى أننا نحتاج لآلامنا.

كيف.. ؟

القصة تبدأ بعد الولادة مباشرة.. ومع أول إحساس بالألم.. تقوم الذاكرة بتسجيل كل ألم.. سبب الألم.. مكان الألم.. ظروف الألم.. الإحساس المصاحب.. اليد التى امتدت لترفع عنا الألم أو لتزيد المعاناة.. الوجوه التى أحاطت بنا وما ارتسم عليها من تعبير.. كل شىء عن خبرة الألم.. وهذا يحدث مع كل تجربة ألم ، وبذلك يتكون تدريجيا ما يسمى بخريطة الألم.

وكل خبرة حسية تصاحبها خبرة نفسية.. هذا قانون

فسيـولوجى نفسى هام لا يوجد إلا عند الإنسـان.. وأيضا كل خبرة نفـسية تصاحبهـا خبرة حسيـة.. وكل هذه الخبرات يتم تسـجـيلهـا فى الذاكـرة مـتحـدة ومـتـشـابكة مكونة خـريطة «نفسجسدية» والألم يحتل الـحيز الأكبر من هذه الخريطة.. أى أنه يحتل الحيز الأكبر من ذاكرتـنا.. مسجل فيها صورة للألم الجسدى أو أجزاء الجسم التى كانت مـستهدفة للألم أو كانت مـواقع الألم ومـا صـاحب ذلـك من خـبـرات نفـسـيـة .. أى ما صاحبـها من ألم يعتصر النفس ـ إذا جاز لنـا أن نستعمل هذا التعبير ـ وتلك صعوبة أخرى بالغة.. صعوبة أن نعبر عن أن نصف ألم النفس وهو الألم الحـقيـقى.. الذى يهيـمن علينا ونحن نشعر بإحساس الألم فى جزء من الجسم.

فما هو ألم النفس .. ؟

١ الألـم النفسى

لعل الأمور الآن أصـبحت أكثـر وضوحا وقد أخـذنا نتدرج حتى وصلنا إلى تبسيط غير مخل.. واستطعنا أن نعرف أخيرا أن هناك ما يـسمى إحسـاس الألم وألم النفس.. وهذا تقـسيم ظاهرى من أجل الإيضاح والتـبسيط ، إلا أن الحقـيقة هى أنه لا يوجد فـصل بينهما.. فأحـدهما يقود إلى الآخر ويؤثر فـيه ويعمقه أو يخففه، وذلك ما وصفناه سابقا بدائرة الألم.

وإحساس الألم مفهوم ومعروف فسيولوجيا وتشريحيا.

ولكن ما هو ألم النفس؟

اللغـة العـمليـة لا يمكن أن تسـعفنا هـنا.. أى لا يمكننا أن نسوق تعريفات دقيقة محددة فقط لكى نصل إلى قلب المعنى.

كيف تتألم النفس ..؟ هل للنفس نهايات عصبية كالموجودة فى الجلد يصـعـد الألم من خـلالها إلى المسـارات الحـسيـة العصبية ثم إلى الثلاموس؟

لا أحد يعـرف على وجه اليقـين.. أو لا أحد يعرف شيـئا.. إننا لا نعرف ولكننا نشـعر بالألم النفسى.. نشعـر به كسكين يقطع بالداخل.. أو نشعر به كشىء يتـمزق بالداخل.. أو نشعر به كنار حـارقـة بالداخل.. أو نشـعر به كـوخـز بالداخل.. أو نشعر به كشىء يضغط بالداخل.. أو نشعر به كبركان بالداخل أى كأشياء حارقة تقذف أو تنفجر فى كل اتجاه .. إذن المكان هو الداخل.. وما هو هذا الداخل.. ؟ إنه أمر غـير محدد، ولكن ربما نعنى به القفص الصدرى والبطن.

أما ما نشعـر به فمتنوع ومختلف.. ولكنهـا تشابه إحساس الألم الذى نشـعـر به فى الجـسم.. واعتـقـد أن المـشكلة هنا لغـوية.. فنحن لا نعرف إلا أوصـاف إحسـاس الألم الجسـدى ولذلك اسـتـخدمناها فى وصـف ما نشـعـر به فى الداخل أى لنصف به ألم النفس.

وكل ألم فى الجـسد يصاحـبه ألم فى النفس.. وقـد يحدث ألم النفس دون ألم فى الجسـد.. وقد يؤدى ألم النفس إلى ألم فى الجسـد. وفى كل الأحوال لا يوجـد فقط ألم فى الجـسد.. ولهـذا قلنـا أن الألم لا يمكن أن يكون حـيـاديا.. لا يمكن أن

تصاحبه مشاعر محايدة.. لا يوجد ألم بلا معنى.. أو بلا مغزى.

ولهذا فالألم هو خبرة نفسية.. تجربة سيكولوجية تشتمل على الإحساس بالمعاناة وترتبط بمتاعب الجسد وعذابه.

وولدت كلمة العذاب من خبرة الألم.. وقبل أن تكون هناك أى خبرة بالألم لم يعرف الإنسان العذاب.. حدث الألم فعرف الإنسان العذاب.. والعذاب هو ما يصيب الجسد وما يصيب النفس من خبرات مؤلمة.

الجسد الذى يتعذب هو جسد يعانى ألما.. والنفس التى تتعذب هى نفس تعانى ألما.

خريطة الألم

كيف تتكون خريطة الألم «النفسجسمية».. ؟

كيف يتشابك إحساس الألم بألم النفس فى ذاكرة الإنسان..؟ أو كيف تتولد الاستجابات الوجدانية نتيجة لإحساس الألم لتصبح هى بعد ذلك - أى الاستجابات الوجدانية - المتحكمة أو حتى هى المصدر لإحساس الألم؟

الإنسان تتلقفه الأيدى حين يولد فى الدنيا، وتحمله الأيدى حين يغادر هذه الدنيا، وأثناء حياته تعانق يده هذه الأيدى وفى أحيان تنفر منها.. والمعنى هنا أن الإنسان محاط بالناس يتفاعل ويتعامل معهم حين يولد وحين يموت وأثناء رحلة

الحياة.. وحياته لا تكون دون هذه الشبكة من العلاقات.

والألم أحد المكونات الرئيسية لهذه الشبكة.. أى أن الألم متداخل فى كل علاقات الإنسان.. علاقاته بالناس، وعلاقاته بالأشياء.. وعلاقته أيضا مع نفسه.

ومن خلال هذه العلاقات تنبثق معانى متعددة، للألم.

ويرتبط الألم أول ما يرتبط بالحب.. ارتباطا شرطيا قويا لا يمكن فكه أو زحزحته.. ارتباطا يظل داخل خلايا مخ الإنسان حتى موته، فإذا احتاج الإنسان للحب وهو يموت - وقطعا سيحتاج له - فإن عقله سوف يصدر إلى جسده آلاما يشكو منها ويتعذب مناديا من يقدم له الحب فى لحظاته الأخيرة.. فالشكوى من الألم هى النداء.

والإحساس بالألم هو استعادة لخبرة حب.. لتجربة حب.. لموقف حب.. للحظة حب.

والقصة بدأت عند ما كان طفلا فتألم فبكى فاستجابت الأم لتخفف عنه ألمه أو تزيله.. فأحب يدها. ثم أحب نظرات عينها الحانية، ثم أحب كيانها ووجودها.. وأصبح مجرد وجودها يزيل عنه الألم والكرب وأصبح ابتعادها يشكل تهديدا صارخا لحياته.. تهديدا لجسده، وتهديدا لنفسه.. ولا يكون آمامه إلا أن يستغيث متألما بجسده ونفسه.. فأصبحت استغاثة الألم نداء.. نداء من أجل الحبيب المفقود.. نداء من أجل استعادة حب يحتاجه ليحافظ على سلامة جسده ونفسه أى ليحافظ على حياته.

ويكبر الإنسان. يتعلم.. يتثقف.. ينضج.. وربما يشيب بعض شعره.. يصفونه بأنه عاقل وموضوعى ومتزن عاطفيا أو أن عقله يسيطر على وجدانه.. ولكن.. فى لحظات الضعف.. لحظات الهزيمة.. لحظات الوحدة.. لحظات الخوف.. لحظات التهديد.. يصرخ الطفل فى داخله.. فتتحرك ذاكرة الألم.. فيصرخ متألما من رأسه أو من ذراعه أو من بطنه أو من ظهره.. دون أن يكون هناك أى مصدر لهذا الألم.. أى دون أن يكون هناك أى سبب خارجى ليثير الإحساس بالألم.

ويرتفع صوته شاكيا أو صارخا من الألم..

وفى الحقيقة هى صرخة من أجل الحب.. هى ليست صرخة وإنما نداء.. نداء لكى يستجيب إليه إنسان يحبه ويحتاجه أن تعال.. كن بجانبى.. ساعدنى.. أزل الخوف عنى.. ابعث الطمأنينة فى نفسى.. قو عزيمتى.. ابعث الدفء فى وحدتى.

ولا يدرى صاحبنا أن ألمه نداء.. هو فقط يتألم ويشعر بالألم ويتعذب جسده بالألم.. ولكن فى نفس الوقت يشعر ألما داخليا.. ألما قد يعجز عن وصفه وعن تحديد مكانه.. ويشعر أن ألمه الداخلى ممتزج بألمه الخارجى.. إحساس غريب بارتباطهما: وثمة إحساس مبهم آخر بأن أحدهما الأصل والآخر الصورة.. ولكن يقينا وبصدق، هو لا يعرف أيهما الأصل وأيهما الصورة.

الألم عند إنسان عزيز

وحين نتألم دون أن يكون هناك مصدر خارجى لهذا الألم فإننا فى الحقيقة نستعيد ذكرى ألم.. نسترجع خبرة ألم سابقة.. ألم أحسسنا به فى موقف مشابه.. وحين يطلب منا أن نصف الألم الذى نشعر به الآن فإننا فى الحقيقة نصف الألم القديم.. ونصف الظروف التى عشناها وجعلتنا نشعر بهذا الألم.. فكل الآلام السابقة مسجلة فى الذاكرة بالصوت والصورة.. بالرائحة والملمس.. فإذا استعدناها فإننا نستعيدها حية وكاملة.. نعيشها واقعا ملموسا لا حلما أو خيالا.

.. كل خبرة ألم محفورة فى الذاكرة بكل تفاصيلها. وهذه البيانات مدونة مع ذكرى كل ألم.

اليوم ..

التاريخ..

ساعة حدوث ألم..

المتسبب فى الألم..

عضو الجسم الذى انبعث منه الألم (رأس - يد..) إلخ.

شدة الألم.

مدته ..

المشاعر أو الحالة الوجدانية التى صاحبت الإحساس بالألم..

الحالة النفسية قبل وبعد زوال الألم.

موقف الآخرين ودورهم فى تعميق الألم أو تخفيفه.

فالألم خبرة غير عادية فى حياة الإنسان.. ولهذا لا يمكن أن ينسى.. ولا يمكن أن تنسى أيا من الظروف التى صاحبت حدوثه وإدراكه.

وفى كل خبرة ألم يحتفظ بها الإنسان فى ذاكرته يوجد إنسان آخر.. إنسان شاهد على حدوث الألم، أو إنسان ساهم وتسبب فى حدوث الألم.. أو إنسان تدخل ليخفف أو يزيل هذا الألم.. وهذا معنى أن الألم.. يدخل فى تركيب نسيج العلاقات الاجتماعية.. يدخل كبعد هام فى علاقة إنسان بإنسان آخر.

فإذا احتاج الإنسان للحب من إنسان آخر ناداه مستعينا بخبرة ألم سابقة.. خبرة من نوع خاص ارتبطت بالحب.

والترجمة هنا :

ألمى يجعلك تقترب منى.. يجعلك تشعر بى.. صراخى يصل من أذنك إلى قلبك ليتحرك نحوى.. دموعى سوف تثير عواطفك لتستجيب لى.

إنى أغرق فلتمد لى جبال المحبة.

لن تبرأ جراحى وتختفى آلامى إلا بدنوك وقربك منى فتشملنى باهتمامك وتحتوينى بعواطفك.

ومن هنا نستطيع أن نتصور أن أشد الآلام وأفظعها يحدث

حينما يفقد إنسان إنسانا حبيبا عزيزا ، أو يكون هناك تهديد بفقده.. وهذا التهديد بالفقد قد يكون تهديدا حقيقيا أو وهميا.. أى يتوهم خاطئا أنه سيفقد من يحب.

هنا سيملأ الدنيا صراخا كالمذعور.

سينتابه ألم فظيع فى مكان معين من جسمه.. مكان سليم عضويا ولكن ينبعث منه ألم جارف.. النهايات العصبية فى هذا الجزء لم تستثر ولكن الإحساس بالألم يبدو وكأنه بدأ من عند هذه النهايات وسلك المسارات العصبية الحسية إلى أعلى متجها إلى المخ.. ولكن الأمر الحقيقى هو أن الألم هبط من العقل إلى هذا الجزء من الجسم.. وكأن أمرا قد صدر لهذا الجزء بأن يتألم:

يا هذا الجزء من جسمى تألم..

يا هذا الجزء من جسمى تلو وتشنج ألما.

يا هذا الجزء من جسمى تعذب وابعث بإشارات العذاب إلى وجدانى ليتعذب.. لأنه يريد أن يتعذب.

يا هذا الجزء من جسمى شاركنى محنتى.. لقد فقدت حبيبى.. تألم وتعذب وحرك دموعى من عيونى وحرك الأنات من حنجرتى.

إنه احتفال ألم لتوديع حبيبى.

هكذا يتحرك الألم فى هذه المناسبة.. مناسبة فقد إنسان عزيز، أو التهديد بفقده.

وللألم هنا وظيفة هامة.. إنه يخفف الإحساس بالفقد.. وضروري هنا أن تفوق معاناة الألم معاناة الفقد.. أى أن يكون الألم أقوى وأفظع وأحد.. يكاد يذهب بعقل الإنسان.. فمصيبة الفقد فوق كل مصيبة، وإذا لم ينصرف عقل الإنسان عنها فإنه سوف يفقد هذا العقل أو ينهى حياته.. ويجىء الألم هنا ليحمى عقل الإنسان وليحمى حياته.. ألم الجسد هنا شفاء.

وهكذا يؤدى الألم وظيفة هامة فى حياة الإنسان.. فللألم وظائف هامة مثلما للأكسجين وظائف هامة.. وكلاهما مرتبطة باستمرار حياة الإنسان على نحو صحى.

لا يستغنى الإنسان عن الأكسجين وإلا ماتت خلاياه.

ولا يستغنى الإنسان عن الألم وإلا ماتت نفسه.

ألم الضمير

لا يوجد ما هو أقسى على الإنسان من نفسه.

ولا يوجد مقابل لما يسمى «الإحساس بالذنب» عند أى من مخلوقات الله.

ولا توجد مخلوقات تعانى صراعات كما يعانى الإنسان.

والإحساس بالذنب قاتل.. ولا يزول إلا إذا عاقب الإنسان نفسه.. والإنسان هو المخلوق الوحيد الذى يوقع العقاب على نفسه وذلك بأن يقتل نفسه أحيانا.

وهنا تبرز وظيفة أخرى للألم.. وظيفة الحفاظ على التوازن

النفسى، وحماية الإنسان من التمادى فى عقاب نفسه إلى حد الموت.

يبرز الألم كوسيلة لعقاب الذات نتيجة للإحساس بالذنب.

كل إنسان يعانى إحساسا بالذنب يحتاج للألم.. ووظيفة العقل هنا أن يستخرج من الذاكرة خبرة ألم سابقة ويحركها نحو جزء من الجسم ليشعر بإحساس الألم.. أى يصدر أمرا لجزء من الجسم كى يتألم.. وحين يبدأ الألم.. وحين يشتد أكثر وأكثر يخف إحساس الإنسان بالذنب حتى يتوارى ويختفى.

وأخطر إحساس بالذنب هو ما يشعر به الإنسان حين يفقد إنسانا عزيزا .. إنه يشعر أنه مسئول عن فقده.

وكلما كان حبه لمن فقد كبيرا، كان إحساسه بمسئوليته فى فقده أعظم، وبالتالى إحساسه بالذنب أضخم.. وهذا يعنى احتياجه لأشد أنواع الألم ضراوة ليغسل بها هذا الإحساس بالذنب.

الألم وسيلة للتكفير.. تحتاجه لتكفر عن أشياء اقترفتها، وأشياء أخرى لم تقترفها.

وهل حبك لإنسان خطيئة تستدعى أن تكفر عنها بالألم؟

فى الحقيقة أنت لا تكفر عن حبك ، ولكنك تكفر عن كراهيتك.. فالكراهية متداخلة مع نسيج الحب.. فأنت حينما تحب إنسانا تحمل له بعض الكراهية.. تكره بعض صفاته..

تكره بعض معاناتك معه.. تكره ارتباطك به، هذا الارتباط الذى يسلبك حـريـتك واسـتـقـلالك.. تكره ضـعـفك الـذى يجـعلك لا تستطيع أن تستغنى أو تبتعد عنه.. وذلك ما يعرف بالثنائية الوجـدانية.. ثنائـية الحب والكراهيـة.. إذا فـقدت هذا الإنســان تثور لديك أحاسيس الذنب.. وتشعر أن كراهيتك هى المسئولة عن فقده.. تشـعر أنك كنت مقصرا ومهمـلا عن عمد.. رغم أن هذا لم يحدث.. وبذلك سـاهمت فى فقده.. وبـذلك تصبح على وشك الانهيـار.. ولهذا فأنت تـحتاج إلى عـقاب لتعـيد توازنك النفـسى.. والعـقـاب فى صـورة ألم.. والألم عـذاب ومـعـاناة لجسدك ، ولكنه راحة كل الراحة لنفسك.

٢) الألم عقاب للذات

تهديد بالعقاب.

وعقاب..

والتهديد أسوأ، لأن القلق يفسح مجـالا لخيال غير محدود.. وصورة مفزعة ومخيفة.. ضرب.. لسع بالنار.. حجرة الفئران.. حيث تنهش الفئران من أجسادنا. شطة توضع فى الفم.

بعض هذا سيصيبك إذا أخطأت..

وإذا أخطأت فأنت سـيىء. والسيىء سيعاقـب.. إذن العقاب يوقع على الإنسان إذا كان سيئـا.. وكل صنوف العقاب تحدث ألما.. ألما يعانى منه الجسم.. ألما يسبب الإحساس بالعذاب.

من كل هذا تحدث وتتثبت عدة ارتباطات :

الألم - العقاب - الخطأ - السوء - الإحساس بالذنب.

يرتبط الألم بالعقاب.. والعقاب يصيب المخطىء، والمخطىء إنسان سيىء عليه أن يشعر بالذنب ويسعى للعقاب إذا كان يرجو العفو والمغفرة حتى يقترب مرة أخرى من حبيبه.

ومن الأزل والجسد يستخدم كوسيلة للعقاب أو كمادة للعقاب.. إذا أراد إنسان أن يعاقب إنسانا فعليه بجسده.. يؤذيه ويعذبه ويجعل صاحبه يشعر بالألم.. وتفنن الإنسان فى اختراع وسائل لتعذيب جسد الإنسان.. وخز.. لسع بالنار.. صعق بالكهرباء.. خوازيق.. نزع الأظافر.. استخدمت التكنولوجيا لتطوير وسائل التعذيب وصممت أجهزة لتؤدى العمل بإتقان.

وتختلف درجات التحمل.. ولكن عند درجة معينة ينهار الإنسان.. أى إنسان.. تحت وطأة العذاب.. ويسلم ويستسلم.

والألم الشديد يحول الإنسان إلى طفل.. طفل يائس جريح يصرخ.. فى اللحظة التى يشعر فيها أكبر الرجال بالألم فإنه يرتد طفلا.. وفى الحقيقة هو لا يصرخ حينئذ ولكنه يستصرخ طالبا النجدة أو الرحمة أو العفو.

والعقاب يجعلنا نشعر بالخزى.. فهكذا جعلونا نشعر ونحن صغار.. إنه غير مسموح لنا بالخطأ.. فالخطأ معناه تقصير وإهمال واستهتار.. ولذا فعلينا أن نخجل من أنفسنا.

ونكبر.. وقد نخطىء.. ولابد أن نخطىء فى بعض الأحيان..

فهكذا كل إنسان.. ومن الطبيعى حينئذ أن نشعر بالخزى أو الخجل أو العار.. ولكن بدلا من كل هذه المشاعر السلبية التى تهز صورة الإنسان أمام نفسه فإنه يشعر بالألم.. الألم هو البديل عن تلك المشاعر الجارحة والمهينة للنفس.

يتألم الجسد ليخفف عن النفس اهتزازها.. يصدر الأمر من الأعلى إلى جزء من الجسم أن يتألم.

ولماذا هذا الجزء بالذات ..؟

الإجابة : لأنه كان الجزء المستهدف للعقاب كلما أخطأنا ونحن صغار.

(ع) الألم بديل الصراع والفشل

بعض الناس يعيشون سنوات مع الألم أو بالأحرى بالألم.. هل يستطيع أحد أن يتصور ذلك.. أن يتصور أن إنسانا يظل يتألم لسنوات.. هل هناك ما يسمى بالألم المزمن؟

ومن هم هؤلاء الناس..؟ من هم هؤلاء الذين يطيقون الألم سنوات.. ألما حقيقيا يحسونه فى مكان ما من أجسادهم.

كيف يستمرون .. ؟ ولماذا يستمرون؟.. وهل عجز الطب عن اكتشاف سبب آلامهم.. ؟ ألا يوجد علاج غير الموت ـ ليخلص هؤلاء الناس من آلامهم.

هل هم أبطال؟ أبطال لأنهم يحتملون آلاما حقيقية تعذبهم لسنوات طويلة.. أبطال لأنهم لم ييأسوا من حياتهم.. أبطال لأنهم استمروا فى رحلة الحياة ولم يمنعهم الألم من مواصلة

الحياة.. هل هم حقيقة أبطال؟

هناك إنسان يظل يشكو من الصداع سنوات طويلة، وآخر يشكو من آلام الظهر.. وآخر من آلام الكتف، وآخر من آلام الرقبة.. وآخر من آلام البطن.. وهكذا.. فى أى مكان من الجسم.. إذا قابلته فى أى وقت وفى أى مكان فهو يشكو.. وتعجب أنت كيف يتحمل.. وتقول لنفسك لو شعرت بنفس آلامه ليوم واحد لقررت أن أتخلص من حياتي.. وهم يترددون على الأطباء بعض الوقت.. ويتناولون العديد من العقاقير ولكن دون جدوى.. أو قليل من الجدوى حيث تخفف المسكنات آلامهم بعض الوقت لتعود للظهور من جديد.

لو تصورنا أن هناك عقارا سحريا يشفى هؤلاء الناس ويمنع عنهم الألم نهائيا.

لو تصورنا أن المسيح قد عاد إلى الأرض ومسح على رءوسهم فزال عنهم الألم نهائيا.

لو تصورنا أن ذلك قد حدث.. فماذا سيكون حال هؤلاء الناس؟

قد يتوقع البعض أنهم سيبتهجون ويفرحون بنعمة الشفاء من الألم وتعود الابتسامة إلى وجوههم ويستمتعون بالحياة الخالية من الألم والتى حرموا منها لسنوات طويلة.

ولكن الحقيقة عكس ذلك.

هؤلاء الناس الذين شفوا من آلامهم المزمنة بهذه الطريقة

الخارقة - سوف يعانون نفسيا وبشدة.. سينهارون وستضطرب حياتهم وعلاقاتهم وكأن الألم كان بمثابة الدعامة وعامل الاستقرار فى حياتهم.. فإذا زال الألم اهتزت حياتهم واضطربت.

هؤلاء الناس فى الأصل قوم محبطون.

- تعرضوا لفشل ذريع فى حياتهم ولم يستطيعوا أن يجتازوا هذا الفشل.

- هؤلاء الناس انهزموا بشكل نهائى وفقدوا الأمل فى معركة أخرى ينتصرون فيها.

- هؤلاء الناس انفصلوا عن - أو فقدوا - أهم الأشخاص فى حياتهم: أبا.. أما.. زوجا.. فانهارت حياتهم وأصبحت خاوية من أى معنى.

- هؤلا ء الناس يعانون صراعات من المستحيل أن يكون لها حل .. فانطوا على أنفسهم وكبتوا صراعاتهم وعاشوا حياتهم بقليل من الرضى.

فشل.. هزيمة .. انفصال.. فقد.. صراعات.. أى إنسان يستطيع أن يحمل على ظهره أيا من هذه الأحمال؟ أى إنسان يقبل أن يرفع فوق رأسه علم الفشل أو الهزيمة.

أى إنسان يستطيع أن يعيش وهو فى حالة حزن دائم وقاتم؟

أى إنسان يستطيع أن يعيش وهو واع ومدرك لصراعاته؟

إن هذا مستحيل وفوق طاقة أى إنسان النفسية.

ولكن الجسد يستطيع.

الجسد مظلة تحيط بالنفس.. مظلة تتلقى أشعة الشمس الحارقة فتكتوى بها وتمنعها عن النفس.

الحياة يمكن أن تستمر بجسد يتألم.. الحياة يمكن أن تستمر بجسد عاجز.. ولكنها لا تستمر بنفس حطمها الفشل والهزيمة وهدها الحزن وأنهكتها الصراعات.

آلام النفس تنفذ إلى الجسد.. الجسد يمتص آلام النفس.. أو هكذا يتلقى الأمر من أعلى، أن تقدم يا جسد واحمل عن نفسك آلامها.

تعذب يا جسد.. واصرخ.. وإياك أن تكف عن الإحساس بالألم والشكوى من الألم وإلا أنهار صاحبك، فأنت تحفظ له توازنه.. آلامك تمنع أو تشفى تلك الدوامات العاطفية التى كادت أن تبتلعه.

الإحساس بالألم بديل الشعور بالفشل.. الشعور بالهزيمة.. بديل أحزان الفقد.. بديل الوعى بالصراعات.

⑤ الألم والتعامل مع الناس

فلنتصور رجلا فى التسعين من عمره.. بالطبع سيصيبه قدر كبير من العجز الجسدى.. ضعف فى مفاصله.. صعوبة بالغة فى المشى..

هذا الإنسان بالطبع لن يستطيع أن يقوم على خدمة نفسه.. كما أنه لن يستطيع التحرك دون الاعتماد والارتكاز على غيره.. ولأن حياته مازالت مستمرة، ولأنه لم يقرر أن ينهيها فإنه لكى يعيشها لابد أن يعتمد على غيره.. فبدون ذلك لن يتحرك من مكانه.

إذن الاعتماد على الغير أصبح جزءا من حياته، بل هو أساس حياته.. أصبح أمرا طبيعيا مرتبطا باستمراره.. ونستطيع أن نقول إن ذلك أصبح أسلوب حياته.. فعلاقته بالآخرين تحددت من خلال عجزه الذى يدفعهم إلى مساعدته.

والألم كذلك يمكن أن يكون أسلوب حياة يقوم عليه اتصال الإنسان بالآخرين والتعامل معهم.

الألم الذى يسبب للإنسان عجزا كالصداع الذى يعوق عن التركيز، ويمنع الإنسان من الأداء السليم لعمله، أو آلام الظهر التى تقلل من حركة الإنسان وتقعده أغلب الوقت فى بيته، أو آلام الساق التى تعوق الانتظام فى العمل، كما تعوق الإنسان عن أداء الواجبات الاجتماعية التى تقتضى الحركة.. أو آلام البطن المستمرة دون هوادة والتى تعفى الإنسان من كثير من مسئولياته الأسرية وتقلل الضغط عليه وتحول دون المشاجرات التقليدية.

إنها آلام مستمرة مزمنة لا تهدأ ساعة واحدة.. إذن فقد رتب حياته على أن الألم موجود كل الوقت، إذن يومه منذ بدايته وحتى نهايته بما فيه من حركة وعلاقات وعمل، يشكل

الألم الأساس فى ترتيب هذا اليوم وما يحدث فيه.. أصبح الألم يحدد أسلوب حياته، بل أصبح هو أسلوب حياته.

لا يستطيع أن يتعامل مع الناس إلا من خلال عجزه أو من خلال ألمه الذى يسبب عجزه.. إن دوره فى الحياة تحدد بوجود هذا العجز.. إن حاله قد أصبح مثل حال الرجل الذى بلغ التسعين من عمره والذى تحددت علاقته بالناس فى خلال هذه المرحلة بعجزه.. إنه هو الذى يعتمد عليهم وليس العكس.. إذن فهو غير مسئول.. إنه هو الذى يتكىء عليهم وليس العكس .. إذن فهو لن يتحمل أية ضغوط.

الألم هنا يؤدى وظيفة التحرر من المسئولية.

والتخلص من الضغوط.

لقد أصبح معروفا بألمه كجزء من شخصيته، أو كسمة بارزة فى هذه الشخصية، تماما كالذى لا يستطيع أن يخلع نظارته الطبية لضعف بصره الشديد.. هذا الإنسان لا يمكن أن نراه دون نظارته حتى أصبحت جزءا منه.

هذا الألم يخدم قلقه ومخاوفه.. وخجله.. وكل المعوقات فى شخصيته التى تمنع اتصاله بالناس بشكل ندِّى واستقلالى.

⑥ الألم والتعبير عن العدوان

أنزل الإنسان على الأرض عاريا.. حافيا.. لا ملابس ولا حذاء ولا سلاح.. وكان عليه أن يواجه مصيره وهو أعزل إلا من عقله.. كان عليه أن يسيطر على عالمه.. لاشك أن هذا

العالم كان يحمل تهديدا له فى كل لحظة.. تهديدا لجسده إما بالموت وإما بالألم: واستفزه هذا التهديد فأخرج الطاقات العدوانية الكامنة فى داخله.. فهكذا خلق آدم وعدوانه معه.. سمة هامة من سمات النفس البشرية.. ولولا هذا لانهزم آدم فى أول معركة.. فإذا لم يكن العدوان جزءا من نسيجه النفسى، لجلس مستسلما ومتقبلا أى هجوم يقع عليه دون أن يستعد له ويقاومه.

ولعل آدم تعلم أن يبادىء هو بالعدوان فتلك أسلم وسيلة لمنع هجوم الآخرين.. فالدفاع حتى وإن كان قويا لا يمنع الآخرين من الهجوم عليه وتعريضه للأذى والألم أو الموت، وإنما الردع الحقيقى يأتى من خلال الهجوم.. أى أن يبادىء هو بالعدوان.. عرف آدم أنه بذلك يستطيع أن يسيطر على كل العالم من حوله.. تهديد الآخرين بالألم أو جعلهم يشعرون بالألم يحقق له السيطرة.. هكذا يكون له تأثير على الآخرين.

وتعلم منه كل أولاده من البشر هذه الحكمة:

إذا أردت أن تكون لك سيطرة على الآخرين فاجعلهم يشعرون بالألم.

وبذلك يرتبط الألم بالعدوان وبالقوة.

فالقوة تحقق لصاحبها القدرة على العدوان على الآخرين وإيذاؤهم بالألم أو بالموت.. إذن القوة تمنع الأذى وتمنح صاحبها مكانة رفيعة.

الطفل يرث العدوان فى خلاياه ثم يتعلمه ويعرف تأثيره.. فى البداية وبدون خبرة سابقة فإن أول ضحايا أسنانه الوليدة هو ثدى أمه.. وتتألم الأم صارخة وتنهره وتبعده عنها.. وهذا هو أول درس عن تأثير العدوان على الآخرين.. تأثير أن تجعلهم يتألمون.. أول ضحاياه أحبهم إلى نفسه.. أمه.. التى لا يستطيع أن يبتعد عنها.. إذن لا مانع أن نجعل أحباءنا يتألمون بسببنا مادام ذلك يحقق لنا سيطرة عليهم.

ثم يأتى دور اللعب مع أطفال آخرين.. ويتعلم أن يتم تعزيز درس سابق كان قد تعلمه وهو أنه إذا لم يظهر قدرا من عدوانيته فإنه لن يستطيع أن يظفر باللعبة أو لن يستطيع أن يحظى بقدر أوفر من اللعب.. وبملاحظة أى مجموعة من الأطفال نجد أن هناك دائما طفلا أو أكثر يسيطرون على بقية المجموعة بالضرب أو بالتهديد بالضرب.. وقد لا يكون هناك شىء يتنازعون عليه يستحق الشجار والضرب ، ولكن نجد هذا الطفل يقوم بضرب طفل آخر لغير ما سبب .. وكأن ضرب الآخرين يحقق له لذة وسعادة.. الضرب هو أساس فى العلاقة بين الأطفال .. أو بمعنى آخر : الألم يدخل فى العلاقات بين الأطفال.. طفل يسبب الألم .. وطفل آخر يتألم.

حتى الطفل الذى يقع عليه الضرب ويتألم فإنه يتعلم نفس الدرس وهو أن السيطرة على الآخرين تكون من خلال إيلامهم.. وحين تتاح له الفرصة بعد ذلك ويملك القوة الكافية فإنه سوف يمارس تأثيره وسيطرته على الآخرين بنفس

الاسلوب.. إيلام الآخرين.. وربما بشكل مبالغ فيه تعويضا عن سنوات الألم التى عاناها لضعفه.

ترى لو لم تكن لنا نهايات عصبية فى أجسامنا تستشعر الألم، أى لو كان البشر قد خلقوا بأجسام لا تشعر بالألم، هل كانت ستستقيم علاقة الإنسان بالإنسان؟ هل يمكن أن تنشأ علاقة دون أن يكون الألم أحد أبعادها؟

فى هذه الحياة لابد أن يتحقق لإنسان السيطرة على إنسان آخر وعلى مجموعة من الناس.

فى هذه الحياة لابد أن يتحقق لجماعة من الناس السيطرة على جماعة أخرى.

والألم أو التهديد بالألم هو إحدى الوسائل لتحقيق هذه السيطرة.

(٧) المازوخية والسادية

تكومت على الأرض وتقوس ظهرها إلى الداخل فتلاقى كوعاها مع ركبتيها وكأنها تسعد للعودة إلى الرحم.. وتطلعت إليه بعينين ملأهما التوسل والرجاء أن يستزيدها.. فانهال عليها ضربا فتفتحت روحها أكثر وأكثر وازدادت ابتهاجا، ولمعت عيناها بمتعة زاهية.. إلا أن نفسها لم تهدأ ولم تحظ عضلاتها بالارتخاء الكامل إلا بعد أن تدفقت دماء دافئة من جسدها أمتعت عينيها فأغمضتها بارتياح نهائى.

كان كل شىء يبعث على الضجر فجلس سائما كل شىء

كمن ينتظر الموت باستسلام بعد أن يئس من الشفاء لروحه السقيمة.. شعر أن كل شيء بداخله قد مات فعلا وأصبح عاجزا عن إبراء أى حركة.. أيقظه من ذهول الموتى صراخ غريب ينبعث من خلف بابه مع طرقات هوجاء لا تنتظر إجابة.. نهض متثاقلا فى غير حماس يستطلع الأمر.. فرأى القط الذى تحتفظ به زوجته فى عراك دام مع قطة وديعة لجارهم.. هاله وحشية القط الذى نشب أظافره فى عنق القطة، وهاله أكثر استسلام القطة ومقاومتها غير الجادة والتى تحمل دعوة لمزيد من الاعتداء.. لمح فى عيون القط إصراراً على مواصلة الاعتداء حيث لم يأبه لرؤياه رغم خشيته منه لعدم وجود مودة بينهما، ومعنى هذا أن أى قوة لن تمنعه من الاستمرار.. ومع كل ضربة يكيلها كان يصدر صوتا ذكريا أجش مخيفا ليبعث مزيدا من الخوف فى نفس القطة، أو لعله كان يهيل لها سبابا فظيعا يتناسب مع هول ضرباته غير الرحيمة وأظافره التى جرحتها فى كل موضع.. وفجأة هدأ كل شيء مثلما يتوقف بركان فجأة عن إرساله حممه.

وتكومت القطة فى ركن تلعق جراحها بسرور. بينما وقف القط غير بعيد يتمطى وقد انتصب

جسده فى قوة زاهية ولمعت عيناه بالنشوى..

أغلق الباب وانسحب إلى مجلسه ولكن بعد أن أصابته حمم البركان الذى ثار فجأة فالتهب به صدره وأضرم النار فى كل جسده.. وتمثلت له زوجته أمام عينيه برأس إنسان وجسد

قطة.. وشعر أن جسده قد نبت فيه فجأة شعر قط وحشى.. أصدر صوتا غريبا فتطلعت إليه زوجته بابتسامة ذات معنى فوصل إليها بقفزة واحدة وأمسك بشعرها بعنف وجذب رأسها إلي الأرض وانهال على وجهها ضربا فصرخت متألمة فزاده صراخها عنفا وحرك في داخله سرورا ونشاطا، وطلبت منه الرحمة فغرس أظافره في لحمها فتدفقت دماؤها حارة امتعت عينيه فكف عن اعتدائه وأغمض عينيه في ارتياح نهائى.

● ● ●

هى مازوخية.. وهو سادى.

وكل أنثى مازوخية.. وكل ذكر سادى.. أو كل أنثى لديها قدر من المازوخية وكل ذكر له قدر من السادية.

والمازوخية بمعناها وشكلها المرضى هى استعذاب الألم.. الألم الجسدى.. وتستعمل مجازا فى حالة الاستعذاب والاستمتاع بالألم النفسى.

ويكون هناك سعى نحو الألم.. والاستزاده منه.. وحث الطرف الآخر ليزيد من قسوته ليحقق أقصى درجات الألم.. وفى بعض الحالات لا تتحقق النشوى الكاملة إلا عند رؤية الدماء سائلة.. وقد يصاحب ذلك نشوى جنسية.. وقد لا تتحقق النشوى الجنسية على الاطلاق إلا بعد معاناة ألم شديد.

وكل مازوخية تحتاج إلى سادى.. فلا يمكن لإنسان سوى

أن يطاوع المازوخية ويضربها بهذه القسوة.. أى مادامت المازوخية قد خلقت، فإن السادى قد خلق معها أيضا.

والسادى لا تشفى روحه ولا يشعر بالسعادة إلا إذا قام هو بتعذيب الطرف الآخر وإيلامه.. ولابد أن يرى تأثير الألم فى عينيه وعلى جسده، لابد أن تصدر عنه آهات الألم.. وقد لا يهدأ إلا حين يرى الدماء تسيل منه وقد يصاحب ذلك نشوى جنسية.. وقد لا تتحقق النشوى الجنسية على الإطلاق إلا بعد إصابة الطرف الآخر بألم شديد.

هذه صور مرضية ترجع لأسباب نفسية دفينة فى اللاشعور مرتبطة بمراحل النمو النفسى الجنسي.. خبرات صادمة تعرض لها الطفل وتركت تشويها فى بنائه النفسى ربطت الألم بالنشوى.. نشوى الجسد ونشوى النفس أيضا أو النشوى النفسجسدية.

السادى يعانى خوفا يدفعه بعدوانه، بقسوته وعنفه يؤكد لنفسه أنه قادر على إلحاق الأذى بالآخرين وبذلك لا يستطيع أحد أن يعتدى عليه.

والمازوخية تستعذب العذاب لأنها تشعر أنها تستحقه.. تشعر بالخطيئة فى أعماقها، الخطيئة التى لن يمسحها إلا أذى جسدى شديد يقع عليها.

إذن الألم دواء لهذه الحالات.. دواء يحتاجونه لنفوسهم السقيمة المحملة بالخوف والذنب.

الناس فى حياتى هم حياتى..

هم عيناى وقلبى ويداى ورئتاى وكبدى..

كيف أكون بدونهم؟ ولماذا أعيش؟

كيف أكون بدون عينى وقلبى ويدى ورئتى وكبدى.

وهل يعيش إنسان بدون دماء تجرى فى عروقه.

وهل يعيش إنسان بدون أكسجين ينقى دماءه.

وهل يعيش إنسان بدون قلب يدفع الدماء إلى خلاياه.

●●●

كتب لها :

لا أدرى هل يشعر كل حبيب نحو حبيبته بمثلما أشعر أنا نحوك؟ ولا أدرى هل ما أشعر به هو ما يسمونه الحب..؟ لقد سألت نفسى كثيرا ما معنى كلمة حب..؟ سألت نفسى ماذا أعنى أنا حين أقول لك: أنا أحبك؟

أريد أن أقول لك ما أشعر به نحوك.. إنه إحساس مادى غريب يملأنى وأنا مقتنع به تماما لأنى أشعر به مثلما أشعر بأى جزء من جسدى.. أشعر أنك جزء من جسدى.. جزء ملتحم به.. التحاما عضويا مثلما تتصل يداى بجسدى ومثلما تتثبت عيناى فى وجهى ومثلما يقع قلبى داخل صدرى وتخرج منه وتصل إليه شرايين وأوردة تنتشر فى كل ذرة من جسدى.

لا أدرى كيف أجعلك تتصورين الموقف بشكل أوضح ؟

أننى لا أريد أن أقول أنك يداى أو عيناى أو قلبى، وإنما أريد أن أقول إنك كأى جزء من جسدى يتصل عن طريق الخلايا والشرايين والأعصاب ببقية الجسد.. فأنت جزء منى.. أشعر بك مثلما أشعر بأى جزء من جسمي.. فإذا ابتعدت عنى - لا قدر الله - فكأنما فقدت جزءا من جسمى.

هكذا أنت بالنسبة لي.. فهل هذا هو الحب..؟

● ● ●

قالت له:

حين تتنفس أشعر بالهواء يتحرك داخل صدرى أنا.. وحين تلمس يدك شيئا أشعر بملمس هذا الشيء على جلدى.. وحين يتألم جزء منك، يشتعل نفس الجزء منى ألما.

عجيب إحساسى هذا.. عجيب أن يكون حبى تواصلا جسديا بينى وبينك.. وحدة جسدية احتوت على جسدين، اتحدت أعصابهما ودماؤهما.

● ● ●

هناك أشخاص فى حياتك ترتبط بهم مثلما ترتبط بأعضاء جسدك.. فهم عيناك ويداك وقلبك ورئتاك.

أنت ترى بهم وتسمع بهم وتتنفس بهم.

إذا فقدت أحدهم فكأنما فقدت جزءا من جسدك.. ولا أستطيع أن أحدد من هم هؤلاء الأشخاص.. فكل إنسان

منا له أشخاصه المهمون فى حياته الذين ترى أهميتهم ودرجة ارتباطتهم إليس مستوى أعضاء الجسم التى نرتبط بها.. إنهم الأحباء الأصدقاء، أو الأصدقاء الأحباء.

إنه شكل من أشكال التوحد التى لا غنى للإنسان عنها فى رحلة حياته .. وإلا مات الإنسان.

ما علاقة هذا الكلام بموضوعنا عن الألم..؟

أثبتت التجارب والخبرات الأكلينيكية ما يلى:

حينما يموت إنسان عزيز فإن الإنسان يعانى ألما فى جسمه.. فى جزء من جسمه.. وإذا كان هذا العزيز قد مات بفعل مرض أصاب جزءاً معينا من جسمه فإن الإنسان يعانى من آلام فى نفس هذا الجزء.

حين يخذلك صديق، أو يخيب ظنك عزيز، أو يخونك حبيب، فإن ألما ينفجر فى جزء من جسمك وقد تتمتم بلا وعى قائلا:

لو أنهم بتروا هذا الجزء وأراحونى من هذه الآلام القاسية.

حين تفترق عن صديقك أو عزيزتك أو حبيبك، فإن الألم يضرب فى جزء من جسمك يمنعك من الحركة أو يمنعك من النوم.

حين يكرهك إنسان أو حين تكره إنسانا كان فى يوم ما صديقا أو عزيزا، أو حتى قريبا بحكم جيرة أو عمل، فإن امتعاضك يمتصه أحد أعضاء جسمك ويصرخ بالألم وبذلك يجعلك تتخفى من الكراهية ، أو يجعل الكراهية تتخفى منك.. فما أكره أن تكره، وما أكره أن تشعر بكراهية إنسان لك.. آلام

جسـدك هى السد الذى يحمـيك من أن تواجه الكراهية وجـها لوجه.

والعداوة حين تحتل القلب تضرم النار فيه.. النار التى تريد أن تنطلق لتحـرق كل شىء حولها.. عـداوة تلح فى أن تترجم إلى عـدوان يحطم ويدمر.. وحـين تفشل فى أن تسـيطر على عداوتك وأن تكبح جماح عدوانك نـحو إنسان يهمك، فإن الألم يدب فى جزء من جسدك وكأن عـدوانك قد توجه إلى جسدك بدلا من أن يـذهب إلى جـسـد الإنسـان الذى تـحـمل له للعـداوة..هذا الألم فى جـسدك يرحـمك من أن تواجـه نفـسك بعداوتها وعدوانها.. ألمك يحجب عنك مواجهة مشاعر السلبية.. هذه المواجـهة التى إن حـدثت تطيح بنفسك وتمـزقهـا أشلاء، وربما سقطت فى دائرة المرض العقلى، فأفظع شىء أن يواجه الإنسان نفسه المشحونة بالعداوة والعداون.

الإنسان يرتبط ببعض الناس فى حياته مثل ارتباطه ببعض أعـضـاء جـسده.. والألم بـديل للحـالة الوجـدانيـة التى تكون مصاحبة لأى اضطراب فى علاقة الإنسان بأحد هؤلاء الناس.. ولهذا فإن بعض الناس يمكن أن يطلق عليهم أنهم مـستهدفون للألم.. هؤلاء يحـتـاجـون للألم ليـمنعـوا أو يشفـوا دوامـات وجدانيـة يتعرضـون لها وهم بطبعـهم أميل للحزن والتـشاؤم والإحساس السريع باليأس.

وبذلك يصـبح الألم دواء وعلاجـا وشـفاء ورحـمة لجـراح النفس حين تخدشها أظافر من نحب أو من نهتم بهم، وخاصة إذا كانت هذه الأظافر مختفية وراء قفازات حريرية.

معنى الألم.. هو الألم ذاته

والخلاصة..

أن لكل ألم معنى ومغزى.. ولا شىء فى حياة الإنسان بدون معنى، إلا إذا كانت حياته كلها بلا معنى.

والمعنى يختلف من إنسان لآخر.. فالمعنى مرتبط بالحالة العقلية للإنسان.. مرتبط بشخصيته.. طفولته.. ثقافته.. عقيدته.. فلسفته فى الحياة.. أسلوب حياة.. مشاعره تجاه الآخرين وعلاقته بهم.. احتياجاته المادية والنفسية.. وآلاف الأشياء التى نعرفها والتى لا نعرفها ترتبط بالألم وتعطى له معناه.

والشىء الذى يعطى للألم معناه هو الذى يحدد نوع الألم وشدته ومكانه، ويحدد قدر الإحساس به والمعاناة منه ويصبح بذلك معنى الألم هو الألم ذاته.. ويتضاءل بذلك دور النهايات العصبية والمسارات الحسية والثلاموس.. يتضاءل بذلك دور المؤثر الخارجى الذى يتعرض له الجسم ونعتبره سببا للألم.

معنى الألم، هو الألم ذاته.

والمعنى فكرة ذات مضمون وجدانى أو هو حالة وجدانية.. متضمنة فكرة.. أى هو وليد أفكار الإنسان وحالته الوجدانية فى لحظة معينة لمؤثر نفسى.. وهذا المؤثر النفسى أدى إلى خلل فى التوازن.. أفزع الإنسان، أخافه.. أحزنه.. وتره.. زلزله.. هزمه.. حقره أو جعله يحتقر ذاته.. أثقله بمشاعر الذنب.. ولابد من حفظ التوازن، وإلا انهار الإنسان ومرض..

وإعادة التوازن تكون من خلال إيجـاد بديل مقبول.. بديل عن الهزيمـة أو الفشل أو الحزن أو القلق.. أو الإحســاس بالدونية أو الإحساس بالذنب، بديل يجسد نفس هذه المشاعر السلبية.. ولكن فى صورة مختلفة، ويحـجبها عن دائرة الوعى فلا يراها الإنســـان أو حـتـى يدرى بهــا.. وأنسب الصـــور هو الألم.. فهوعقاب.. وهو تطهيـر للذنوب.. وهو تكفير عن الخطيئة وهو بديل الحزن، وهو أيضا نداء لمن يهمهم الأمر.

ثم تبقى مشكلة اختيـار المكان .. وياحبذا لو كان أيضا ذا مغزى.. أو لابد أن يكون ذا مغزى.

- والرأس هو أهم مـكان فى جـسـم الإنســـان.. ولذا كـان محط الكثير من الآلام.

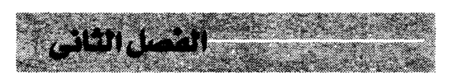
- أو هو مكان قـديم عاش خبـرة الألم فى ظروف ممـاثلة للظروف الحالية التى احتجنا فيها للألم.

وحين يصدر الإنسـان «الآه» معبرا عن مدى قـسوة آلامه، فـإن هذا لن يكون له عـلاقـة على الإطلاق بمـا يحس به فى جـسمـه، ولكن هذه الآه ستكون تـعبـيرا صـادقا عن المـعنى المختزن فى داخله.. معنى الألم الذى تسبب فى الألم.

وحـين يظل الألم سنوات طويلة يصـبح الأمر هنا مـتعلقـا بشخصية معينة لا بظروف معينة.. شخصية أصبح الألم جزءا من حياتها، أى أصبح هو معنى حياتها.

ولذلك فـخلاصة الخـلاصة التى تـحمل أكبـر المعـانى هى معنى الألم هو الألم ذاته.





هذا هو
ألم الاكتئاب !



مريض الاكتئاب يصف آلامه

مريضي

هو أستاذي.

وهو أستاذ صادق ومخلص. علمه هو معاناته.. وكل كلمة تصدر عنه لها معنى..

والطبيب الذى يريد أن يعرف أكثر عليه أن يسمع مريضه بأذنيه وبقلبه أيضا، فالمريض حين تحكى عن أعراضه فهو يصف الإحساس العضوى دون أن يدرى ، وبطريقة غير مباشرة حالته النفسية.. فالمرض العضوى يكسر نفس المريض : فهو يتألم أو يحس ضعفا أو أنه أصبح عاجزا.. أى أنه أصبح مختلفا.. مختلفا عن بقية الناس ومختلفا عن ذى قبل.. فالصحة نعمة.. والصحة تاج.. والمعنى أن من يملك صحته فهو ملك.. والملك قوة وغنى.. والمرض ضعف وفقر.. فهو إذن الضعيف الفقير.

ولهذا فأى مرض عضوى يصاحبه ألم نفسى.. والحالة العضوية نشخصها بأصابعنا أو بالسماعة أو بالاختبارات المعملية.. أما الحالة النفسية فنشخصها بأحاسيسنا التى يجب أن تتلاقى مع أحاسيس المريض وانفعالاته وتعبيرات وجهه ونظرات عينيه ونبرات صوته.

وأسوأ الأمراض العضوية تلك التى تحدث ألما.. والألم يرهق الجسد ويرهق النفس أيضا.. وحين يبكى الإنسان ألما فإنه يبكى لعذاب جسمه وعذاب نفسه.

والاكتئاب هو أكثر الأعراض النفسية التى تصاحب الأمراض العضوية.. ومريض الألم هو أكثر الناس اكتئابا.. وخاصة إذا كان مزمنا.. أى الألم الذى فشل الطب فى ايقافه أو تخفيفه.. والاكتئاب يؤدى إلى مزيد من الألم.. وبذلك يتضاعف الألم ويصبح الإنسان محاصرا بالألم والاكتئاب.. الألم يؤدى إلى اكتئاب.. والاكتئاب يؤدى إلى ألم.

ولا يستطيع الطبيب أن يعالج الألم دون أن يهتم بالجانب النفسى الناشىء عن الألم، أو الذى أدى إلى حدوث الألم.

وعلى الطبيب أن يعرف نقطة البداية فى الدائرة : الألم ثم الاكتئاب.. أم الاكتئاب ثم الألم.

قال لى أحد أساتذتى وهو مريض بالاكتئاب :

اشعر ان الاكتئاب يسبح مع الدم فى عروقى.. وأن دمى أصبح مشبعا بالتعاسة.. ولذا فإن كل خلية فى جسدى تأخذ

حظهـا من الاكتـئاب مع الدم الـواصل إليهـا.. أننى أشعـر أن خلايا جسمى مكتئبـة.. فحين يزداد حزنى وأشعر إننى هبطت إلى القاع، فإن نارا تنشب فى كل جسـمى.. أشعر فعلا بلسع النار وكـأن مـلابـسى هى ذاتهـا النار، وأجـرى كـالمـجنون متصـورا أن الماء قد يطفىء لهـيب جسدى.. أشعر فـعلا أننى أكاد أفقد عقلى من هول اللسع.

قال لى أحد اساتذتى وهو مريض بألم العصب الخامس :

فجأة يضـرب ألم فظيع فى نصف وجهى.. أفظع ألم يمكن أن يشعر به إنسان.. يشمل أسـنانى وعينى وعضلات الوجه.. لا أبالغ إذا قلت إننى أشـعر أن سلكا كهـربائيا عاريا غـرسوه فى لحم وجهى.. يستـمر الإحساس بالكهـرباء المؤلمة أو الألم المكهرب لمدة ثوان ثم يختفى.. والمـفروض أن أشعر بالراحة بعـد زوال الألم ولكن مـعاناتـى تبدأ بعـد زوال ألم وجـهى.. أشـعـر أن أحـمالا ثـقيـلة شـدت قلبى إلى الأرض وطحنتـه.. ويضيق صدرى بحالة من الزهق فأكره نفسى وأتمنى الموت.. وإذا كان ألم وجهـى يستمر ثوانى، فـإن اكتئابى الذى يعـقبه يستـمر ساعـات.. فإذا كان ألم الوجـه يداهمنى ثلاث أو أربع مرات يوميا.. فـهذا معناه أننى أعيش حالة اكتـئاب متواصلة.. أى طعم لحياة هى مزيج من الألم والكآبة ؟

لا ألم بدون اكتـئاب.. ولا اكـتئاب بـدون ألم، وإذا كان من السـهل أن نتصـور أن الآلام ـ خاصة الـمزمنة ـ يصـاحبـها اكتئاب.. فكيف يكون الاكتئاب مصـحوبا بألم..؟

الاكتئاب المقنع والألم

الاحصـائيات العالمـية تؤكـد أن ١٠ ـ ٢٠ ٪ من المرضى المترددين على الأطباء يعانون من الاكتئاب.. وأن نصف هؤلاء المكتـئبيـن يشكون من الآلام.. أى أن المـريض لا يشكو من اكتئابه ولكنه يشكو من آلامه.. أى أن الاكتئاب قد ارتدى قناعا مصنوعا من الآلام.. فظهرت الآلام على السطح واختفى وراءها الاكتئاب.

ويعـرف هذا النوع من الاكـتئـاب فى كـتب الطب النفـسى باسم «الاكتـئاب المقنع».. وأحـيانا يسـمى «الاكتئـاب الباسم» فالمريض يبتسم رغم أنه يعـانى من مرض الاكتئاب.. اذن هو اكتئاب بدون اكـتئاب.. أى أن المريض يعانى مـرض الاكتئاب، ولكنه لا يشكو من الإحـســاس بالاكـتئـاب.. أى أنه مكتـئب.. والمعاناة تكون فى صورة عـضوية بالرغم من عدم وجود أى مرض عضوى.

الأعراض عـادة ما تكون غـامضة وغـير مـحددة.. فـيشكو المريض من الضعف العام والأعياء وسرعة الاجهاد.. قد يشكو من دوخة يصعب عليه وصفـها أو عدم اتزان والإحساس بأنه سيـقع، ولكنه لا يقع، أو دوار.. إنها أعراض يحـار الطبيب فى فهـمها وتحليلهـا وارجاعهـا إلى مصدر فى الـجسم.. وبالطبع تجـرى كل الفحـوصـات التى تثبت سـلامـة الجسـد تمامـا.. وبالرغم من أن الطبيب فى هذه المرحلة يستـبعد وجود مرض عضوى.. إلا أن الـمريض يجد أن هذا فشل من جـانب الطبيب

أو خطأ فى الفحوضات، ويلجأ إلى طبيب آخر.. وقد يعجز الطبيب ذاته عن فهم منشأ أعراض المريض ويعتقد فى وجود سبب عضوى، ولكنه غير معروف لديه حتى هذه اللحظة.

وقد تكون أعراض لمريض أكثر تحديدا فى صورة اضطرابات مرتبطة بأحد أجهزة الجسم كالجهاز الهضمى أو التنفسى أو القلب أو البولى أو التناسلى.. الخ.. وتكون الشكوى الرئيسية أملا منبعثا من مكان أحد هذه الأجهزة.. كألم فى البطن مشيرا إلى المعدة أو الأمعاء أو فى الجنب مشيرا إلى الكلى أو فى الصدر أو القلب أو المثانة أو الظهر، وخاصة من أسفل، أو فى الرأس والرقبة أو الساقين أو الذراعين.. أو الوجه أو المفاصل.. أى مكان فى الجسم يئن منه المريض ألما.

هل لديك شكوى أخرى ؟

- لا.. لا يزعجنى غير هذا الألم.

هل يختفى أحيانا؟

- هو موجود بصفة مستمرة ولكنه يشتد فى بعض الأحيان ويصبح غير محتمل.

هل تجدى معه مسكنات الآلام؟

- أبتلع كميات هائلة ومن كل الأصناف التى يعرف عنها أنها تقتل الألم حتى أحصل على قليل من الراحة.. والحقن المسكنة أكثر فاعلية.. ولكن لا شىء يريح حقيقة غير ابتلاع أقراص منومة، وأدفن جسدى فى فراش لأنام أو لأموت.

فى اى أوقات اليوم يشتد الألم ؟

- أنه أسوأ صباحا.. أصحو من نومى على الألم.. أصحو وكل العالم نائم.. فى الفجر أو بعد الفجر قليلا.. تصور أن تصحو على ألم.. تصور أن تبدأ يومك بالآلام.. تخف حدته نسبيا فى آخر اليوم.

منذ متى تعانين من هذا الألم ؟

- ثلاث سنوات متواصلة لا أتذكر أنه تركنى يوما بالكامل.

إلى أى مدى أثر على حياتك ؟

- تركت عملى.. أهملت بيتى وأولادى.. تحمل زوجى فوق طاقاته وأثر ذلك على عمله هو.

ماذا كان رأى الأطباء الذين زرتهم ؟

- تضاربت الآراء.. وتباينت التشخيصات ما بين خلوى من أى مرض عضوى، إلى إتهامى بالاصابة بأسوأ الأمراض.

وماذا كانت نتائج صور الأشعة والتحليلات المعملية ؟

- لا شىء يجزم بوجود مرض معين.

هل تصدقين أنك لا تعانين من أى مرض عضوى ؟

- الآن وبعد عذاب ثلاث سنوات لا يهمنى إذا كانت آلامى لاسباب عضوية أو لا سباب شيطانية.. كل ما يهمنى هو أن تتركنى هذه الآلام بعض الوقت لأعود وأحس بطعم الحياة.. ولارحمَ من حولى الذين تعذبوا بآلامى.

هل راودتك فكرة الخلاص من الحياة ؟

- لا.. فأنا مؤمنة بالله.

هل تعتقدين أن هذه الحياة تستحق أن نحياها ؟

- بدون شك وخاصة إذا كانت خالية من الآلام التى أعانيها.

هل تشعرين بالحزن دون أن يكون هناك سبب ذلك ؟

- لا شىء يحزننى غير آلامى.

هل تفقدين صبرك أحيانا وتشعرين باليأس، وانه لا أمل فى الشفاء ؟

- الأمل فى الشفاء موجود.. ولكن معنوياتى هابطة.. أقاوم هذا الهبوط ولكننى أشعر أنه ينتصر على فى معظم الأوقات.

هل أنت مكتئبة ؟

- أنا تعيسة بآلامى.

الآلام استمرت ثلاث سنوات.

فى الرقبة والكف والذراع اليمنى.

اضطراب فى النوم.. مسكنات.. منومات.. فقدت عملها.. عانى زوجها وأطفالها.. الأبحاث سلبية.. أى لا يوجد مرض عضوى.. الأطباء وقفوا عاجزين عن معرفة السبب.. هل هو حالة حسية.. ؟ أى مجرد إحساس يمر فى المسارات العصبية ويدرك فى مراكز الإحساس العليا.

هذه السيدة تتألم لأنها مصابة باضطراب وجدانى.. الإصابة فى الوجدان، وليست فى الجسم والأعصاب الحسية.. والاضطراب الوجدانى اسمه الاكتئاب.. والاكتئاب اسم لمرض.. مرض له أسباب وله أعراض.. والأسباب كيميائية.. نقص فى السيروتونين أو الدوبامين أو النور ادرينالين فى المخ.. يختفى الاكتئاب بالعقاقير التى ترفع نسبة هذه المواد إلى معدلاتها الطبيعية.. أو يختفى بالجلسات الكهربائية.

ومن أهم أعراض مرض الاكتئاب الشعور بالحزن والكآبة واليأس وفقدان الاهتمام وعدم الاستمتاع بأى شىء مهما كان مثيرا.. يضطرب النوم.. يستيقظ فى آخر الليل بحزن فظيع.. يتحسن نسبيا فى نهاية اليوم.. اى أن الاكتئاب أسوأ صباحا.. يكره نفسه.. يشعر أنه آثم مخطىء وأنه يستحق العقاب بالمرض.. يشعر أنه قليل القيمة فقير فى قدراته وإمكانيته، وأنه لا يستحق ما وصل إليه من مكانة.. الحياة سوداء.. الحياة لا معنى لها.. الحياة لا تستحق أن نحاياها.. وهنا تراوده أفكار الخلاص.. الخلاص الاختيارى من الحياة.

هذه هى الأعراض النفسية للاكتئاب.. ولكن هناك نوعية أخرى من الأعراض تسمى الأعراض الفسيولوجية : فقدان الشهية للطعام.. فقدان الوزن.. فقدان الرغبة الجنسية.. اضطرابات الدورة الشهرية.. وأيضا آلام.. آلام فى أى مكان فى الجسم.. ألم غير محدد أو محدود وقاطع.. ألم لا يستطيع أن يصفه أو أن يشير إلى موضوعه.. أو ألم يستطيع أن يشير

إلى مكانه بطرف أصبعه أو أن يشير إلى موضوعه.. أو ألم يستطيع أن يشير إلى مكانه بطرف أصبعه ويصفه بدقة.. فالألم أحد الأعراض المعروفة فى مرض الاكتئاب. ولا توجد مشكلة فى معرفة أن هذا الألم نتيجة لهذا الاكتئاب ما دامت هناك أعراض أخرى وقوية للأكتئاب.

ولكن المشكلة حينما يأتى الألم كعرض وحيد وواحد للاكتئاب دون وجود أعراض الحزن والكآبة.. ودون وجود أعراض فسيولوجية أخرى.. المشكلة حين يلبس الأكتئاب بكل أهواله قناع الألم.. المشكلة حين يتركز الاكتئاب بكل أهواله فى مكان معين من الجسم الضعيف للإنسان فيصرخ بالآلام.. وبذلك يستحيل التشخيص فى البداية.. فليس من السهل على طبيب - تمرس لكى يشخص أمراض الجسد - أن يشخص اكتئابا لوجود الألم فقط، بل هو لا يجرؤ على ذلك ، كما لا يجرؤ أن يقول للمريض إن الألم معناه أنك مصاب بالاكتئاب وأنت جسدك سليم.

فهى إذن مشكلة ذات أبعاد متعددة.. مشكلة الطبيب.

ومشكلة المريض.

ومشكلة المجتمع.

فالمريض يذهب إلى طبيب باطنى تخصص فى الأمراض العضوية.. والمريض لا يشكو إلا من ألم.. له مائه سبب.. والسبب الذى يحمل رقم مائة هو الاكتئاب أو أى حالة نفسية.. اذن هناك ٩٩ سببا عضويا يجب استبعادها خاصة أن

المريض لا يعانى من أى أعراض اكتئابية.. والطبيب نفسه غير متمرس فى اكتشاف الأعراض النفسية الواضحة والبسيطة على حد سواء.

إذن لابد من رحلة الأبحاث : الأشعة العادية وبالألوان وبالكومبيوتر والفحوصات المعملية.

وفى منتصف الطريق ييأس المريض من طبيبه أو يمله أو يكتشف حيرته أو يشك فى كفاءته أو حتى يكرهه.. فيتركه إلى آخر وإلى ثالث ورابع.. وكل طبيب يبدأ من جديد لشكه فى أن زملاءه الذين سبقوه ربما قد أخطأوا أو تهاونوا.. حتى يأتى الدور على طبيب استطاع وبمساعدة الأطباء الذين سبقوه أن يستبعد الـ ٩٩ سببا.. ولم يبق إلا أن يخبر المريض بالاكتشاف الهام وهو أن هذه الآلام سببها الاكتئاب وأن عليه أن يتجه إلى العيادة النفسية.

وهنا تبدأ المشكلة مع المريض.. إلى أى مدى سيقتنع ويوافق على هذا الرأى.. وهو معه حق ومعذور.. فهو لا يعانى من أى متاعب نفسية.. هو فقط يعانى من الألم.. وإذا كان هناك اكتئاب فهو بسبب الألم.. وفى أحيان، ليست قليلة، يرفض الذهاب للعيادة النفسية.. ويساعده فى موقفه هذا المجتمع.. أى الأسرة والأصدقاء.. فهم يقبلونه بآلامه ويتعاطفون مع معاناته ويعانون معه ولكنهم لا يقبلونه مكتئبا.. فلغة الجسد مقبولة ومعترف بها.. ومن حق أى إنسان أن يعانى بجسده.. ولكن لغة النفس مرفوضة وغير مفهومة،

وكأنه ليس من حقه أن يمرض نفسيا وأن يقول إنه مكتئب.. ولعل هذا أحد الأسباب فى ظهور الاكتئاب المقنع.. اكتئاب يتوارى خلف جسده يعبر عنه المريض.

ولماذا .. هذا الموقف من المجتمع ؟

– ربما لأن الناس خبروا الألم الجسدى وعرفوه ومن السهل عليهم أن يعيشوا مع مريض يتألم بجسده وبذلك يجبرون مريض النفس أن يعبر بجسده.

– ربما لأن مريض النفس يثير فى من حوله الإحساس بالذنب وأنهم مسئولون عن معاناته النفسية.. أما أمراض الجسد فلها أسبابها العضوية.

ولذلك فرحلة مريض الاكتئاب المقنع رحلة طويلة وشاقة.. رحلة مجهولة النهاية.. قد تستمر شهورا أو سنين.. ولا شىء غير الألم.

تشخيص الاكتئاب المقنع

الأمر بهذه الصورة هو ظلم بين وقع بمريض الاكتئاب المقنع.. فهو يعانى من مرض معروف أسبابه والشفاء منه سهل.. ولكن.. أعراض المرض تتخفى فيصعب تشخيصه ويظل المريض يعانى دون أن يعرف سببا لمعاناته.

حقيقة أن التشخيص صعب، ولكنه ليس مستحيلا.. إنه يحتاج إلى عين فاحصة مدققة وإحساس ذكى واع يستطيع أن ينفذ إلى أعماق المريض ويلامسها ويحسها ويشتم منها رائحة الاكتئاب.

تشخيص الاكتئاب المقنع يحتاج إلى غواص يجيد فن الغوص فى الأعماق وليس صائد أسماك بسيط يمتطى مركبا شراعيا ويفرد شباكه منتظرا أن يقفز السمك داخلها دون أن يبذل هو أى جهد.

ومن يجلس فى المركب الشراعى لا يرى إلا سطح الماء الأزرق الهادى ولا يشعر بمداعبات الماء لمركبه الذى يستجيب متهاديا أثناء حركته البطيئة.. أما من يغوص فى الأعماق فهو يمرق كالسيف تقوده عيونه الحادة التى تبحث عن شىء معين.. أى أن هناك هدفا.. وتلك العيون الحادة المدربة والمهيأة ترى بسهولة الشىء الذى ذهبت لتبحث عنه.

هذا معناه أن الطبيب يجب أن يكون واعيا من البداية لهدفه.. وأن يتحرك بشكل ايجابى ليبحث عن الاكتئاب فى مريض الألم المزمن.. ولن يعدم أعراضا، ولو بسيطة، تؤكد له التشخيص مثل :

- الآلام التى تزداد أكثر صباحا وتقل نسبيا مساء.

- ملامح الوجه التى ليس بالضرورة أن تعكش حزنا ولكن يكفى أنها لا تعكس أى سعادة.

- الصوت الخالى من أى حماس والذى يمضى على وتيرة واحدة.

- العيون التى ليس بالضرورة أن تكون ذابلة أو منطفئة أو حزينة ولكن يكفى أنها لا تلمع بأى معنى.

- حركة الجسم أثناء المشى أو الكلام أو العمل التى ليس بالضرورة أن تكون مثقلة بالهموم وبطيئة بفعل التعاسة ولكن يكفى أنها غير نشطة.

- محتوى حديثه الذى ليس بالضرورة أن يكون متشائما وسوداويا ولكن يكفى أنه خال من الروح المتفائلة.

- قد يبتسم ولكن الملاحظة الدقيقة سوف تكتشف أن ابتسامته تجهض بسرعة وبشكل مفاجىء.

- قد يقهقه ولكن الأذن المدربة والحساسة سوف تكتشف أن صوت ضحكته يبدأ من عند الحنجرة وليس من أسفل من عند منطقة القلب.. وباللغة البسيطة يقولون عنها أنها ضحكة بلا روح.

- ومن يفتح عينيه وأذنيه أكثر يكتشف أنه أمام ممثل.. ممثل يبتسم ويضحك ويتحرك ولكن بدون مشاعر حقيقية تحركه من الداخل.

- عواطفه تجاه المحيطين قد يطرأ عليها تغيير لا يكتشفه هو نفسه إلا حين توجه له سؤالا بهذا المعنى وتصر على الحصول على إجابة دقيقة.. فيفكر.. ثم يقول : فعلا مشاعرى نحو.. كذا.. اصابها بعض الفتور.. وسرعان ما يتدارك نفسه ويقول : ولكن هذا أمر طبيعى وعادى.

- إذا كان أنيقا ولامعا دائما فإن مستواه ينخفض درجة أو درجتين.. وقد يفسر ذلك بسبب الألم.

- وإذا كان مهتما بسياسة أو بفن أو برياضة.. فإن اهتماماته لا تتوقف ولكن درجة حرارتها تنخفض درجة أو درجتين.

- الوظائف البيولوجية التى تمثل بعض الرغبات أو الغرائز الأولية كالطعام والجنس لا يطرأ عليها تغيرات عكسية ولكنها تتأثر كميا بشكل طفيف.. وإذا أصابها تغيير كبير فإنه يفسر ذلك بالألم الذى يمنعه من الاستمتاع بأى من ملذات الحياة.

- وأى أعراض أخرى تظهر فإنه يرجعها للألم.. ولكنه أبدا لا يرجعها إلى الأكتئاب.

هؤلاء المرضى يقبلون العلاج النفسى فى النهاية لأنه لم يعد أمامهم طريق آخر.. إنها المحطة الأخيرة.. وقبلها مباشرة فإنهم فى الغالب كانوا قد انتهوا من زيارة الصالحين والقساوسة والعرافين دون فائدة، ترجى.. ولهذا فإنهم يقبلون على مضض وبنصف اقتناع فكرة العلاج النفسى.

والعلاج عن طريق مضادات الاكتئاب التى تعيد التوازن للهرمونات العصبية فى خلال شهر من تعاطيها.. وإذا شفى الاكتئاب زالت الآلام وإذا عاد مرة أخرى عادت الآلام.

ومضادات الاكتئاب ذاتها تعالج الألم.

كيف.؟

المسارات الهابطة المتضمنة للشعور بالألم هى «سيروتونيرجية» وبعض أنواع الاكتئاب تحدث بسبب نقص

هذا «السيروتونين» فهل حينما ينقص السيروتونين يحدث الاكتئاب ويحدث معه الألم.. ولذلك فإن مضادات الكتئاب حين ترفع نسبة السيروتونين، فإن ذلك فى حد ذاته كفيل بإزالة الألم بالاضافة إلى انتعاش الحالة المزاجية فيسقط نهائيا قناع الألم.

ولذلك فإنه عند هذه المرحلة يهمنا التأكيد على العلاقة بين انخفاض «السيروتونين» والشعور بالألم وحدوث الاكتئاب.. ويهمنا أيضا التأكيد على دور مضادات الاكتئاب وخاصة المركبات الحلقية والثلاثية والرباعية مثل «التوافوانيل»، «التربتيزول» و «اللود يوميل» و «الانفرانيل» فى علاج الألم.. أى كمسكنات للألم بالاضافة إلى دورها كمضادات للأكتئاب.. هى مضادة للتقلصات التى تصيب الأحشاء وفى النهاية فإنها مهدئة.

وتلخيصا فإن لمضادات الاكتئاب أربع وظائف : ـ

(أ) مسكنة للألم.

(ب) مضادة للتقلصات.

(جـ) مهدئة.

(د) مضادة للاكتئاب.

وإذا فشلت مضادات الأكتئاب فإننا نلجأ إلى العلاج بالكهرباء .. وهو علاج فعال وليس له أى أضرار أو مضاعفات.. ومرضى الاكتئاب يفضلون العلاج بالكهرباء عن

العلاج بالعقاقير لأنها أضمن وأسرع.

وأشهر الآلام المصاحبة للاكتئاب آلام الحوض عند المرأة وازدياد آلام الدورة الشهرية قبلها بأسبوع أو أثناءها.. والتشخيص الخاطىء قد ينتج عنه استئصال الرحم بالجراحة أو استئصال الزائدة الدودية أو أى جزء قابل للإزالة ويشك أنه وراء هذه الآلام.

ووصف الألم عادة ما يكون غامضا.. ولكن أشهر وصف لألم الاكتئاب هو أنه كالسكين أو الحريق.

وآلام الوجه أكثر انتشارا فى النساء اللائى يصبن باكتئاب سن اليأس. وهى من أقسى وأشد الآلام التى لا يعرف الطب لها سببا عضويا.. والاقتناع الآن أنها تحدث فى حالات الاكتئاب كأحد الأعراض أو كعرض وحيد فى حالات الاكتئاب المقنع.

ولكن الألم فى مرض الاكتئاب يأتى فى أى شكل.. وفى أى مكان.. ويظل شهورا أو سنين.. يظهر الألم على السطح ويسقط الاكتئاب فى قاع البحر ويحتاج حينئذ إلى غواص مدرب على البحث عن الكنوز المفقودة.

الألم النفسى والاكتئاب

وإذا كان الاكتئاب يسبب آلاما جسدية فإنه يسبب آلاما من نوع آخر غير محددة المكان - من الصعب وصفها - تعرف بالآلام النفسية.. ومعلوماتنا الطبية عن هذه النوعية من الآلام

مصــدرها المريض.. أى أن العلوم الطبـية لم تتمـكن من تتبع مسار الألم النفسى مثلما تتبـعت مسار الألم الجسدى، فعرفنا أن هناك نهـايات عصـبـية فى الجلد، وهـناك أعضـاء خاصـة لاسـتـقـبـال التنبـيـهـات والمـؤثرات فى العـضـلات والأوتار والمـفاصل والعظام.. أنهـا تنقل إحســاس الألم عبـر مســارات حسية فى الحبل الشوكى إلى الثيلاموس فى المخ.

والمـريض يؤكـد أن الألم النفـســى هو ألم فـعلى، أى أنه لا يستعيـر كلمه «ألم» ليصف بها حالة نفسـية معينة، بل هو ألم يشبه الألم الذى قد يشعر به على سطح جلده.

هل هذا الألم يحدث بسبب نقص السروتونين أيضا ؟

هل للنفس نهايات عصبية أو مســتقبلات منتشرة فى أماكن معينة بالجسم نجهلها وهى التى تستقبل هذا الألم. ؟

ومـا هو المـثــيـر الذى يثـيـر أو ينبـه هـذه النهـايات أو المستقبلات؟

هل التعـاسة المكثفـة يكون لها تأثيـر المادة الكاوية ؟ هل الحـزن الشـديد يشـعل النار فــى هذه النهـايات ؟ هل اليـأس المطبق يسبب وخزا لهذه النهايات؟ ما هو المثير؟

هل هى مشاعر الاكتئاب حين تزداد حدة وتكثيفا ؟

أى عند مـرحلة معـينة من الإحـساس بالـيأس والتـعاسـة والحزن تبدأ تلك الآلام النفسية.؟

والمـريض الذى يشــعر بالألم النـفسى يكون سـلوكه مـثل

سلوك المـريض الذى يشعر بألـم فى جسده.. كـلاهما يشــعر بالقلق والتـوتر وعـدم القدرة على الاسـتـقرار والبـحث بدون هدف عن شىء يخفف هذه الآلام وأحيانا الاستغاثة والصراخ.

ولكن المريض الذى يعانى من الألم النفـسى مأساته أفدح.. فى بينما مـريض الألم الجسـدى يستطيع أن يشـير إلى مكان ألمه، فإن مريض الألم النفسى لا يجد مكانا يشير إليه.. ولذلك فهو فى أعظم الأحوال يشير إلى السماء.

الألم والقلق النفسى

العـذاب دائما مـركب.. فـالعذاب يلد عـذابا.. فـتتكون عـدة طبقـات من العذاب.. والسلسلة لا تلتف مرة واحـدة حول عنق الإنسان وإنما تلتف عدة مـرات.. والنار حين تلسع جلد إنسان فإنها لا تـلتهم طبقة واحدة فـقط.. هذا مستحـيل.. وإنما تنال من عـدة طبقـات.. ولكنهـا لا نرى إلا آثار الحـريق على الجلد فليس لعيوننا القدرة على تمييز طبقات الجلد مثلما لا نستطيع أن نرى إلا سماء واحدة.

يصاب الإنسـان بالقلق.. فتتوتر عـضلات الصدر.. فيـشعر بألم فى منطقـة القلب.. ولا يكفى الإنسان عـذاب القلب وعذاب الألم، ولكن العـذاب يتضـاعف فيخـاف على قلبـه ويعتـقد أنه مصاب أو مـعرض للإصابة بأزمة قلبـية.. فيقلق.. فيـتضاعف قلق البدايـة.. أى يتضاعف عـذابه.. طبقة فـوق طبقـة.. وحلقة حول حلقة.

القلق يسـبب ألما ويسبـب خوفا.. والخـوف يزيد من القلق

فيزداد الألم حدة فيزداد الخوف.. دائرة من نار تحاصر الإنسان تعذبه بالقلق والألم والخوف.. والنار دائما متجددة لأن القلق موجود وكلما احترق الجلد نبت جلد جديد ليحترق من جديد.. هذا هو حال مريض القلق النفسى.. وهو أكثر الأمراض النفسية شيوعا.. حوالى ٢٠٪ من البشر عانوا وسيعانون من القلق فى فترة ما من حياتهم.. وأقصد هنا القلق كمرض وليس القلق الذى نشعر به جميعا فى المواقف الحرجة والأزمات.

إنه قلق تصاحبه أعراض نفسيه مثل الخوف والتوقع السيىء والتحفز دون أن يكون هناك سبب أو مصدر مع سهولة الاستثارة.. العصبية والنرفزة وعدم الاستقرار الحركى مع الأرق.. وتصاحبه أيضا أعراض فسيولوجية نتيجة للنشاط المضطرب للجهاز العصبى اللاارادى «السيمبتاوى والباراسيمبتاوى»..

ولا يوجد عضو فى جسم الإنسان إلا ويتأثر بحالة القلق.. فالقلب تزداد ضرباته وقد لا تنتظم ويرتفع ضغط الدم.. كما يضطرب الهضم ويحدث الغثيان أو القىء وربما الإسهال وآلام البطن.. ويضطرب الجنس ويزداد عدد مرات التبول ويضيق التنفس.. إلى آخر قائمة طويلة من الأغراض الجسدية.. ومن أبرزها الألم.. والألم يحدث بسبب توتر العضلات.. وأسوأ هذا الآلام هى التى تصيب منطقة الصدر.. وتحدث فى ٩٠٪ من حالات القلق النفسى..

ومعظم هؤلاء المرضى يشعرون بآلام فى منطقة القلب بالذات.. وهنا تبدأ المأساة الكبرى فيظن بقلبه السوء.. وتبدأ رحلة معاناة وعذاب لدى أطباء القلب. والتوتر العضلى يصيب الرأس أيضا فيحدث الصداع بشتى أشكاله فى ٥٠٪ من الحالات، وهنا يظن أن أوراما أصابت مخه.. وتبدأ رحلة معاناة مع أطباء الأعصاب.

والألم قد يصيب أى منطقة فى الجسم.. البطن.. الرقبة.. الذراعين.. الساقين.. منطقة الحوض.. أى مكان.. والسبب توتر العضلات وتقلص الأحشاء الداخلية.

وتأتى الآلام ليشغل المريض عن قلقه الأساسى.. ينشغل بجسمه وبأوهام الأمراض الخطيرة التى يتصور أنها حلت به.

واستمرار القلق يسبب فعلا أمراضا عضوية.. وتصبح الآلام صادرة عن إصابة الجسد وليس مجرد توترات وتقلصات.. القلق قد يسبب قرحة المعدة والأثنى عشر والمصران والذبحة الصدرية.. وأمراضا أخرى تعرف باسم الأمراض السيكوسوماتية» أى الأمراض النفسجسمية.

والعلاج الوحيد لهذه الآلام هو الاسترخاء.. أى نزيل توتر العضلات، المسكنات لا تجدى ولكن المهدئات تزيل القلق وتؤدى إلى استرخاء العضلات.. وهناك علاج نفسى عن طريق الإسترخاء وفيه يتعلم المريض كيف يستجلب الاسترخاء لعضلاته.

وإذا كان هناك إنسان يعانى من حالة عضوية تسبب ألما

بسيطا وأصيب هذا الإنسان بالقلق.. فإن هذا القلق يزيد من شدة وحدة هذا الألم.. أى أن القلق بما يصاحبه من تغيرات فسيولوجية وكيميائية يضاعف الآلام العضوية.. وأحيانا يتعرض الإنسان لحالة عضوية طارئة.. حادثة فى الطريق.. زجاجة أحدثت جرحا قاطعا فى يده.. الموقف.. والدماء.. والناس : كل هذا يؤدى إلى حالة من الهلع.. أى القلق الحاد.. وذلك يؤدى بدوره إلى آلام حادة أو يضاعف آلاما بسيطة موجودة.

يبدأ عذاب الإنسان بنقطة.. أى بداية بسيطة أو شىء بسيط.. ثم يتحول إلى جبل.. نقطة بسيطة فى لحظة عابرة لسبب بسيط ولكنها تتثبت كنواة تبنى عليها طبقات وطبقات مثل شرنقة دودة القز.

فجأة شعر بدوخة وتصبب منه العرق البارد مع صعوبة التنفس.. ربما لأنه استمر فى العمل حتى وقت متأخر ولم يتناول طعاما وكانت درجة حرارة الجو عالية.. طار به زملاؤه إلى المستشفى ووضع تحت الملاحظة ليلة كاملة أكدوا له بعدها سلامته التامة.. ولكنه خرج من المستشفى واضعا يده على قلبه، فالألم لا يبارحه كما لا تبارحه فكرة أنه على وشك الإصابة بالذبحة الصدرية إن لم تكن قد حدثت فعلا.. قلق وألم لا ينتهيان.

كالمعتاد ذهبت إلى مدرسة ابنتها الطفلة بعد انتهاء اليوم الدراسى فلم تجدها.. داهمتها فى لحظة كل التصورات الفظيعة

عن اختطاف ابنتها والاعتداء عليها أو قتلها.. صعدت الدماء إلى رأسها فكاد أن ينفجر.. فجأة ووجدت طفلتها أمامها.. ولكنها خرجت من المدرسة واضعة يدها على رأسها.. ومن وقتها والصداع لا يتركها لحظة.. والأسوأ اعتقاد شبه راسخ لديها أنها مصابة بورم فى المخ.

حار المهرة من أطباء الأسنان فى تشخيص حالتها.. أسنانها سليمة ولكنها تعانى آلاما مبرحة آثرت فعلا على صحتها العامة لقلة طعامها وقلة نومها.. وكما واتتها الآلام فجأة انتهت أيضا فجأة بعد أن استمرت عاما كاملا.. ولعلها هى نفسها لم تلحظ أن آلامها اختفت بعد أن ظهرت براءة زوجها من تهمة تمس سمعته ومركزه الأدبى الكبير.. ولعلها أيضا لم تربط هذه الآلام وتلك الآلام البسيطة التى كانت تصيب أسنانها كل شهر لعدة أيام قبل موعد الطمث.

القلق يسبب ألما.. والألم يسبب قلقا.. وهل يفهم المريض هذا ؟

هل يعرف ما هى نقطة البداية.. فيقول مثلا :

أنا قلق بسبب الألم.

أو يقول :

أنا أتألم بسبب قلقى.

وإلى أين يتجه ؟ إلى طبيب الأسنان أم إلى الطبيب النفسى.؟

من يستطيع أن يمسك بيده ليضعها على نقطة البداية السليمة؟

ولكن هكذا الإنسان خلاف كل المخلوقات.. عذابه مركب.. يبدأ بنقطة ويتحول إلى جبل.. وكما تغزل دودة القز شرنقتها حول نفسها، فإن الإنسان يمسك بسلسلة العذاب ويجعلها تلف عدة مرات حول عنقه.

الألم والهستيريا

غريبة تلك الأحوال النفسية التى تسيطر على الجسم سيطرة تامة وتتحكم فى حركاته وإحساساته بل وكل وظائفه وكل أجهزته.. وتقريبا لا يوجد مرض نفسى أو عقلى إلا وله التأثير المباشر وغير المباشر على الجسم وأجهزته.. أى لا توجد حالة نفسية خالصة وإنما لابد أن يصاحبها أعراض جسدية.. بل إن أمراضا نفسية وعقلية لا تأتى أحيانا إلا فى صورة جسدية كاملة.

ومن أغرب الحالات الهستيريا نوعان:

أحد هذين النوعين يسمى « الهستيريا التحولية» بمعنى أن الحالة النفسية تتحول وتتحور وتأخذ شكل عرض جسدى.. كالشلل والعمى والصمم وفقدان النطق والقىء واحتباس البول.. الخ.

ومن الحلات التى تثير دهشتى أنا شخصيا حالات فقدان الإحساس وخاصة الإحساس بالألم..ولعل هذه الحالة بالذات

هى التى جعلتنى أجد طريقى إلى الاعتراف بوجود ما يسمى باللا شعور أو العقل الباطن ومحاولة فهمه وإدراك مدى تأثيره وسلطانه المطلق على الإنسان سواء فى حالة الصحة أو المرض.

ولنتصور الآتى، وهو صعب تصوره :

- دبوس كامل يوضع فى جلد هذا الإنسان ولا يتحرك له جفن.

- سيجارة نجعل نهايتها المشتعلة تلامس جلد هذا الإنسان ولا يهتز لتلك النار التى تحرق فى جلده.

أين النهايات العصبية؟ أين مسارات الإحساس؟.. أين الثلاموس ؟ أين قشرة المخ..؟ كل ذلك أصبح لا وجود له.. هناك حالة نفسية سيطرت سيطرة كاملة على كل هذه الأجزاء العصبية ومنعت الإحساس بالألم.. ومن هنا نستطيع أن نعلن عن حقيقة هامة هى قلب الحقيقة : وهو أن الجسم بكل أجهزته يخضع خضوعا كاملا للحالة النفسية للإنسان.. وأن الجهاز النفسى من تفكير ووجدان يتحكم فى النشاطات الفسيولوجية للجسم ابتداء من الجلد إلى القلب والأعصاب.

هكذا الإنسان.. حالة مزاجية معينة.. موقف فكرى.. مبدأ.. عقيدة.. وجهة نظر.. فلسفة.. وما الجسم إلا آلة تحس وتتحرك وتعمل فى خدمة المزاج والفكر.. ولذا فمن المنطقى أن يكون للمزاج والفكر السيطرة على الآلة.. والمزاج والفكر ما هما إلا تفاعلات كيميائية ينتج عنها نشاط فسيولوجى خاص يؤثر فى النشاطات الفسيولوجية الأخرى.

ولذلك ففى حالة نفسية معينة يفقد الإنسان الإحساس.. يصير الإنسان - مؤقتا - بلا جهاز حسى يتلقى ويشعر بالألم والحرارة والبرودة والتلامس.

لماذا..؟

لابد أن هناك معنى يمنع الجسم من الإحساس.. تماما مثل المعنى الذى يجعله يشعر بالألم بالرغم من أنه لا يوجد مصدر لهذا الألم.. أى لا يوجد مثير ينبه النهايات العصبية.

فقدان الإحساس أو الإحساس بالألم : لغة خاصة للجسد يعبر بها عن حالة نفسية معينة.. عن موقف.. عن حالة مزاجية معينة.. عن رغبة.. عن مشاعر مكبوتة فى اللاشعور.

المريض نفسه لا يعرف شيئا عن ذلك كله وربما لا يريد أن يعرف لأن فى المعرفة مواجهة. مع النفس ومع الآخرين.

والطبيب إذا ظل فى مركبه الشراعى لا ينظر إلا إلى سطح الماء فإنه لن يرى ولن يعرف شيئا.. إن الأمر يتطلب رحلة غوص إلى اللاشعور ولنفهم الميكانزيمات التى أظهرت هذه الحالة التحويلية وجعلت هذا الإنسان يفقد الإحساس بالألم أو جعلته يشعر بهذه الآلام الشديدة.

فالإحساس بالألم قد يكون عرضا هستيريا لا شعوريا.

والألم قد يأتى فى أى مكان.. وبأى شكل.. ويكون مبالغا فيه.. فهذه هى طبيعة الشخصية الهستيرية التى تبالغ فى كل شىء.. والمبالغة أيضا لجذب الانتباه.. فهذا الألم الهستيرى

يؤدى وظيفـة هامة.. وظيفة إعـلانية.. أن ياناس انا أتألم.. أنا أعانـى.. أنا أتعذب.. أنا أتقطع.. لا يوجـد من يتألم فى العـالم مـثـلى.. آلامى فظيـعـة وشـديـدة.. وأنتم السـبـب فى بعض معاناتى.. فـارحمونى.. أعونى من هذه المسـئوليات.. ألا ترون حـالى.. ابعدوا عنى بمـشـاكلكم.. لا تحمـلونى مالا أسـتطيع.. لا داعى لأن تنتـقدونى أنـتم مسـئولـون عن الصراعـات التى أعانيها.. أنتم الذين وضعـتمونى فى هذا الموقف الصعب.. فى هذا الطريق المسدود.

وأنا الآن أتألم.. فلابد أننـى أعانى من مرض فى جـسمى.. مـعظم الأطباء يجـمعـون أنه روماتيـزم.. آخرون يؤكـدون أن الكلى مـصابة.. والـبعض يصـر على أن المـرارة هى مصـدر الآلام.. وأنا حـائر بينهم.. لا أحـد اهتـدى إلى سـر آلامى.. اقطعوا جزءا من جسمى وارحمونى من هذا الألم.

ماذا يريد هذا المريض أن يقول ؟

بعقـله الواعى هو يشكو من الألم الذى يعذبه ويقـطعه ولا يوجد نظـير له فى العالم ويـريد من الناس أن ترحمـه بسبب آلامه.. ولكن هذه هـى لغة الجسـد.. لغة العقل الـواعى.. اللغة المباشـرة.. ولكن هناك لسانا آخر غير مـسموح له أن ينطق.. كلمـاته غيـر منطوقة وغـير مـسموعـة.. لأنه مدفـون.. هنالك طبقـات كثيفـة تحيط به لتمنع صـوته ـ إذا حاول أن يتكلم ـ من الوصول.. أنه لسان العقل الباطن.. وما هو العقل الباطن.؟

إنه يحتـوى على الأشياء التى لا نستطيع أن نواجـه أنفسنا

بها.. فكما أن للإنسان مشكلة مع الآخرين، فإن له مشاكله أيضا مع نفسه.. هناك صراعات يعانيها يتسبب فيها الآخرون، وهناك صراعات أخرى يعانيها يتسبب فيها هو مع نفسه.. وعبارة «هو مع نفسه» تعنى الشجار بين أجزاء نفسه.. بين رغباته وبين ضميره.. والشىء المرفوض ضميريا دينيا اجتماعيا أخلاقيا فإنه لا يموت ولكنه يكبت فى اللاشعور.. ويظل هناك حيا يؤرق ويلح فى الخروج من الأسر

والهروب من الصراع يكون عن طريق الألم.. به يهرب الإنسان من مشاكله مع نفسه ويهرب أيضا من مشاكله مع الآخرين.. يصبح الألم هو بورة الاهتمام.. شغله الشاغل.. وليكن أيضا ألمه هو شغل الآخرين.. وليكن هذا الألم هو الذى يحدد علاقته بهم وعلاقته به.. يصبح الألم بينه وبين الناس.. وبينه وبين نفسه.. وإذا أراد الآخرون أن يتعاملوا معه فليكن ذلك على أساس أنه يتألم.. وهو ألم مزمن.. قاس.. وألمه أصبح جزءاً منه.. فأ لمه مثل اسمه.. وسيظل الأمر كذلك حتى يحل الصراع.. فالألم بديل الصراع.

الشقة ثلاث حجرات، والأولاد عددهم أربعة.. طلقت أخته ولا مكان تلجأ إليه إلا بيته.. فأصبحت الشقة أكثر اختناقا ولا مفر من احتكاك الأجساد حين العبور من مكان لآخر.. وهذا أدى إلى احتكاك الألسنة وخاصة أن الأخت المطلقة سليطة اللسان.. انحاز لأخته بشكل صريح وأعلنها صراحة أن البيت بيتها والذى لا يعجبه يرحل من البيت.. ومن أجل

الاربعة وأصغرهم فى الثانية قبلت صاغرة وابتلعت حنقها الذى جعلها فى كل ليلة تتلوى ألما من بطنها شهورا طويلة امتدت إلى عامين.. كان الألم لا يزورها إلا ليلا حين يبدأ هو فى النوم بعد عناء يوم عمل طويل.. استمر الألم عامين واستمر عدم نومه هو أيضا عامين وكان نصف داخله يبتلعه الأطباء والصيادلة.. وفجأة اختفى الألم.. وكان توقيت توقفه يتفق مع يوم زفاف شقيقته مغادرتها البيت.

تزوجا فى السنة النهائية من الجامعة.. تخرجت بتفوق وعينت معيدة أما هو لتواضع تقديره فاشتغل بالحكومة وسلك السلم الوظيفى المعتاد.. وفى خلال ستة أعوام حصلت هى على الدكتوراه وأصبحت مدرسة بالجامعة، أما هو فقد كان يتعثر من درجة إلى أخرى.. وبعد الانتهاء من أفراح الدكتوراه بدأت ساقه اليسرى تؤلمه.. وازداد الألم حتى أعجزه تماما عن الحركة.. رقد فى الفراش ثمانية أشهر بالتمام والكمال..

ولظروفه الخاصة فقد تلقى عناية طبية مركزه تمثلت فى إجراء الفحوصات الممكنة وغير الممكنة.. وبدأ الضمور يزحف إلى ساقه لعدم الحركة.. وقرر الجراحون إجراء جراحة لاحتمال وجود انزلاق غضروفى فشلت الأشعة فى إظهاره.. وعلى باب حجرة العمليات رفض.. وقرر السفر للخارج.. واستمع الطبيب الأجنبى للقصة بالتفصيل.. وهز رأسه بأسى مصطنع.. وقال له : لدينا علاج جديد وخطير.. حقنة واحدة سأعطيها لك فى ظهرها وسوف تتحرك بدون ألم بعد

٢٠دقيقة تماما.. وأعطاه الحقنة الوهمية فى ظهره وتحرك المريض فعلا بدون ألم بعد ٢٠ دقيقة بالضبط وبعد ثلاثة أشهر من رجوعه طلق زوجته.. أعتقد - ولا أجزم - أنه نفذ نصيحة طبيب نفسى أجنبى حول إليه عن طريق الجراح الذى شفاه بحقنة الظهر الوهمية.

فى خلال الثمانية عشر عاما - عمرى فى الطب - لم أر سيدة تتألم مثل هذه السيدة.. ألم شديد ينبعث من كل فقرة من عمودها الفقرى.. وحين أردت أن أفحصها ولمست إحدى الفقرات تضاعف الألم حتى كاد يغمي عليها.. ولذا فهى ترفض الجلوس فى أى مكان خارج بيتها ولذا قلما تخرج إلا لطبيب فتقف منتصبة وقد أصبح جسدها مثل كتلة خشبية مستطيلة.. وحين زرتها فى بيتها كانت تجلس وقد أحاطت بها عشرات المخدات تستند إليها وتنام عليها وهى جالسة.. وعلى منضدة بجانبها كل أصناف المسكنات التى تستعمل فى مصر وفى الخارج..

فحصها تقريبا كل أطباء مصر وكل خبير أجنبى زائر.. وحظيت بكل التشخيصات النادرة التى تصيب الأفراد واحدا من بين كل مليون نسمة.. وكان لابد أن تسافر للخارج ولكن شدة الألم تمنعها.. ولا أدرى لماذا أشعرت منذ البداية أن هذه السيدة لا تعانى من أى مرض عضوى.. وأن ألمها ما هو إلا هستيريا تحولية.. فى الطب النفسى أحيانا يعتمد الطبى على إحساس أو صوت غامض ينبعث من الداخل بغض النظر عن أى حقائق موضوعية..

هى سيدة جميلة وثرية فى الخامسة والعشرين.. جامعية.. وزوجها فى مثل عمرها وسيم وجامعى ومثقف أيضا.. تزوجا بعد قصة حب طويلة وعنيفة والآن لديها طفل فى الثالثة.. آلامها بدأت بعد انجابه بشهور قليلة.

لم يكن أمامى إلا أن أعطيها حقنة تفريغ والتى تجعلها تنام ويظل اللاوعى مستيقظا مما يتيح لى أن أعرف مكوناته.

وتكلمت وهى نائمة تحت تأثير الحقنة.. كان فقيرا ومن أسرة متواضعة ولكنها تحدت أهلها لتتزوجه.. أحبته لأنهما كانا يتكلمان.. الحوار بينهما لم يكن ينقطع.. وتوقعت أن تكون أسعد إنسانة معه.. وظل الحال كذلك فى بداية الزواج.. لم يكن يكف عن الحديث معها.. كان يعلمها ويثقفها.. وبعد مجىء الطفل انقطع الحوار خف تدريجيا حتى أصبح لا يتبادلان إلا الكلام الضرورى.. وأصبح دائم الغياب خارج المنزل متعللا بكثرة ارتباطاته فى عمله وطموحه ورغبته فى تحقيق مكانه وثروة.. وبالصدفة اطلعت على الحقيقة الجارحة التى أثرت فى آلام ظهرها.. واكتشفت أنه يحب ، ولأنها تعرف أخلاقياته وصلابته فإنها أدركت أنا ليست نزوة وإنما عاطفة حقيقية وهذا ما زاد من جراحها وآلامها.

كبرياؤها منعتها من مفاتحته.. واحترامها له منعها من احراجه.. فكتمت مشاعر الغيرة والغضب وعانت صراعا مريرا انتقل إلى عظام ظهرها.. وتشبثت بالألم كمعين على الاستمرار فى حياتها وإلا فالطلاق وضياع الحب والحبيب

والأهل.. الألم بديل كل هذه البهدلة.. ووقف زوجها بجوارها في أزمتها.. ترك كل أعماله وتفرغ لرعايتها.. واعتقدت أنه نسى حبه الجديد.. وبذلك تحقق الهدف الثانى من آلامها.. بعد أن عرفت منها كل ذلك تحت تأثير الحقنة واجهتها وطلبت منهاأن أصارح زوجها.. ولكنها رفضت بإصرار وهددت بالانتحار إذا أنا فعلت ذلك.

وبعد شهر اتصلت بى تليفونيا وجاءت تشكرنى وقد اختفت كل آلامها.. هكذا فجأة.. جاءها هاتف فى المنام وطلب منها زيارة ضريح أحد أولياء الله ففعلت.. وفى الليلة التالية جاءها الهاتف ومعه صاحب الضريح الذى زارته فمسح على شعرها فاستيقظت وقد زال الألم.. قل لها : لماذا تشكريننى وأنا لم أفعل لك شيئا.. إنما الشكر يوجه إلى ذلك الهاتف وصاحب الضريح.

قالت يكفى أنك جعلتنى أعرف سبب ألمى.. وعرفت أن آلامى ليست عضوية.. معرفة الحقيقة نور.. قلت : هل تعتقدين أن ذلك قد أفاد.. فرمتنى بنظرة ذات معنى فهمتها على الفور وظلت صامتة.

فقلت : هذه المعرفة ربما سهلت زيادة الهاتف لك فى المنام.

الرجل متزن ووقور وعمره تعدى الأربعين بعام واحد ويشغل مركزا مرموقا وحالته المادية ميسورة.. الزوجة متوسطة الجمال ولكنها شخصيتها بارزة وحاسمة من فيض

ذكائها.. تصغره بعشر سنوات، وزواجها تم منذ خمس سنوات.. ولا أولاد حتى الآن.. وكان عادلا بعد اكتشاف أنه سبب عدم الإنجاب. وعرض عليها الإنفصال بعد أن تأكد أنه لا أمل فى شفائه.. ولكنها رفضت عن اقتناع لإيمانها وحبها له، فهو زوج ممتاز يحبها ويحترمها ويوفر لها الحياة الطيبة.. منذ عام بدأ الفتور يزحف على مشاعرها وكثرت خلافاتهما.. وفى احدى ثوراتها طلبت الطلاق ثم عادت وسحبت طلبها واعتذرت.. ولكن الفتور لم يتبدل والمشاجرات لم تقل، رغم صبره لخلقه الهادىء ولضعفه بسبب عدم قدرته على الإنجاب ولكنه أصبح يعانى من عصبيتها وثوراتها المتكررة.

وفى إحدى ثوراتها عرض عليها بهدوء الطلاق.. وبدلا من أن تجيبه أمسكت برأسها من شدة الألم.. ومنذ ذلك الوقت وذلك الألم لا يفارقها.. تصفه فتقول : ليس ألما.. وليس صداعا.. ولكنه إحساس بأن شيئا يضغط على رأسى.. وأحيانا أشعر أن هذا الضغط يأتى من الداخل وكأن مخى يضغط على عظام الجمجمة.. لا أستطيع العمل أو التركيز أو التفكير فى أى شىء.. كلما تكلمت زاد الإحساس بالضغط ولهذا توقفت عن الحوار أو الحديث مع أى إنسان.

قلت لها بطريقة استفزازية: ولكنها من الممكن أن تكون ناجحة للحصول على استجابة سريعة : الطلاق هو العلاج لآلام رأسك.

رمقتنى بنظرة غاضبة داهشة.. وظلت صامتة حتى غادرت

الحجرة.. وتعمدت أنا أن أظل صـامتا حتى تتكلم هى.. ولكنها مضـت دون كلمة واحـدة، وتوقعت أن تكون هذه هى النهـاية بينى وبينها.

ولكنهـا عادت بعـد شهـر وطلبت موعـدا وقابلتـها.. قـالت وكـأنها تسـتأنف حـديثا قـطع منذ لحظات : وإذا كنت أرفض الطلاق ألا يوجد عـلاج آخر.. قلت : أعرف أنك تحـبين زوجك ولا تستطيعين الاستغناء عنه ولكنك تحتاجين أيضا لطفل.

قالت : ألا يفيدنى التبنى.؟

قلت : فى خبرتى بعض الحـالات نجحت والبعض الآخر لم يتحقق له النجاح الكامل.

قـالت وهى تهم بالانصـراف : سأجـرب فـربما أكـون من الناجحين.

● يصف آلام ظهره من أسفل كمسـمار غرس بطوله فشمل الألم المسافة من ظهره إلى بطنه.

وكان قد حول إلى من طبيب عظام.

قلت له : إن تقرير طبيب العظام والأشعة تؤكد أنه ليس بك مرض عضوى يفسر آلام ظهرك.. إذن لم يبق أمامنا إلا الحالة النفسية كسبب للألم.

قال مازحـا وربما ساخرا : أسـتطيع أن أتصور ذلك لو أن عقلى كان موضعه أسفل ظهرى.

قلت له وهذه هى الحقيقة.. أن عقلك يوجد حيث توجد مشكلتك.. فأجاته إجابتى.. وفهم مغزاها ولو أنه حاول أن يبدى عدم فهمه فقال : إن عقلى فعلا مشغول بهذا الألم.

قلت : بل أقصد العكس، وهو أن عقلك هو سبب آلام ظهرك..

قال : لا أفهم ما تقصد.

قلت : أن لديك مشكلة فى هذه المنطقة من جسمك.. ولكنك لا تريد أن تواجهها.. وفى نفس الوقت لا يمكن تجاهلها.. والآخرون، وأعنى بهم زوجتك، لن يدعوك تتجاهلها.. ولذلك سيطر عقلك على هذه المنطقة وأرسل لها الألم ليغطى على المشكلة الرئيسية فيصبح الألم هو قضيتك الأولى، وتنشغل زوجتك بهذا الألم متناسية المشكلة الأساسية.. قال بدهشة : كيف عرفت أننى أعانى من الضعف الجنسى.؟

قلت : لأن آلام الظهر من أسفل تظهر مع الضعف الجنسى فى ١٠٠٪ من الحالات.

قال : المهم أن تسكن لى، مبدئيا، آلامى.

قلت : لا.. علينا أن نبدأ بعلاج مشكلتك الجنسية وبذلك سوف تختفى آلامك تلقائيا.

الألم والفصام

جاء مذعورا شاكيا من الأسياخ الحديدية التى تخترق أكثر المناطق حساسية من جسمه.. لقد غرسها أعداؤه لتجريح

رجولته وللتشهير به.. جاء لأخلصه أولا من آلامه ثم سيتفرغ بعد ذلك للانتقام منهم.. وكان فى غاية الألم وهو يجلس أمامى متململاً على كرسيه وشرح لى كيف أنه لا ينام الليل من شدة الألم وكيف أنه ذهب قبل ذلك إلى جراح نزع هذه الأسياخ ولكنهم عادوا وزرعوها داخله.

نزعت بعض ثوبها فانكشفت كتفيها لترينى آثار تعذيب الجان لها وضربها بالسياط.. تظل تصرخ طوال الليل من قسوة ضربهم لها.. وعبثا حاولت أن تسترضيهم وأن تستعطفهم ولكن دون جدوى.. أن جيرانها يستعدون الجان ضدها نكاية فيها حتى لا تخطف خطيب ابنتهم.

● مثانته تشتعل نارا منذ عام وفشل فى علاجه كل أطباء المسالك البولية.. هكذا قال لى طالبا مساعدتى.. ولما سألته أى نوع من المساعدة فقال : أى شيء إفعل أى شيء. لقد نصحونى بالحضور إليك ربما كان عندك علاج لآلامى. وأوضح لى أن القصة بدأت حين دسوا له مادة حارقة فى الشاى.. وبعد أن تحول الشاى إلى بول وتجمع فى مثانته شعر بالألم الذى يكوى جدار مثانته بالداخل.. ولما سألته من فعل بك ذلك ؟ قال صديق لى وزميله لمنعى من الزواج من فتاة يحبها صديقى وكان هدفهم تدميرى جنسيا وهذا ما حدث فعلا.

● فقيرة بائسة طيبة الملامح نحيلة فوق الخمسين بقليل بدأ عذابها الذى لا يضاهيه عذاب.. بعد أن قتل زوجها وابنها

الشاب فى لحظة واحدة لثأر عـائلى وأصبحت وحيدة فى هذه الحـياة.. كانـت شكواها تتلخص فى أن ثعبـانا ضخـما يعـبث داخل أمعائها ومن حين لآخر يقوم بقرصها فتصرخ متألمة ثم يجرى السم فى كل جسـدها فتشعر بآلام مبرحـة تمنعها من النوم والأكل.. والذى جاء بالثعبان إلى أمعائها هو قاتل زوجها وولدها ليمنعها من الثأر.

ماذا أصاب هؤلاء الناس.. أنهم قوم يتـألمون.. يعانون آلاما تقلق حـياتـهم وتعذبهم.. آلامـا جسدية يـصفـونهـا بتحـديد ويشيـرون إلى أماكنها.. والمشكـلة لا تقف عند هذا الحد.. بل هم يشيـرون أيضا إلى المـتسـببين فى آلامـهم.. هؤلاء الناس الذين تعـمدوا ايذاءهم وتعـذيبهم.. إذن الأمـر لا يقتصـر على الإحساس الوهمى بالألم، ولكن يصاحبه أيضا اضطراب واضح فى التـفكير.. هذاءات تسيطر على تفكيرهم.. اعـتقـاد خاطىء بأنهم مضطهدون وأنهم مستهـدفون للإيذاء والتعذيب.. عجيب ذلك المرض الذى يعرف باسم الفصام أو الشـيزوفرينيا.. ماذا يفـعل ذلك المـرض فى عقل الإنسـان حـتى يفـصله هكذا عن الواقع ويجـعله يعيش فى عـالم خاص به قائم عـلى الهلاوس والأفكار الخاطئـة .. كيف تتكون تلك الأفكار الخاطئـة ؟ كيف تنشأ تلك الهلاوس فيرى ويسمع أشـياء لا وجود لها ويشعر بأحاسيس خادعة ؟

العلم الحـديث يقول أنهـا مـواد كيـميـائية ضـالة فى المخ نتيجـة لتفاعلات كيمـيائية خاطئة.. وهذه المواد الضـالة تشبه

عقار «ل. س. د» وهو عقار الهلوسة المعروف الذى يسبب لمن يتعاطاه هلاوس وضلالات كالتى تحدث فى مرض الفصام.

هذا الاضطراب الكيميائى يحدث داخل المخ ولا نراه ولا يشعر به المريض. ولكن الذى نراه هو إنسان انفصل عن واقعنا وعالمنا.. إنسان انفصلت عنه حواسه وجلده.. فعينه اصبحت عديمة الفائدة.. فتلك المادة الكيميائية الضالة تجعله يرى أشياء لا تمر من خلال عدسة العين.. تلك المادة الكيميائية الضالة تجاهلت وجود العين والأذن وكل الحواس.. وتجاهلت أيضا النهايات العصبية فى الجسم وتسببت فى حدوث ألم فى أى مكان تختاره وربطت هذه الآلام بأفكار اضطهادية خاطئة.

أى عربدة !! وأى عبث !! وأى هزل !! ما الإنسان دون عقله !! ما الإنسان إذا انفصل عن واقعه !! ما الإنسان إذا الغيت حواسه وتصورت له أحاسيس وهمية مصدرها عقله المضطرب !!

هذا هو مرض الفصام.. تفاعلات كيميائية خاطئة كونت مواد كيميائية ضالة أهدرت إنسانية الإنسان ليصبح ضالا فى هذه الحياة يعيش على هامشها.

المصيبة أنه لا يعرف أنه مريض.. فهو غير مستبصر بحالته ولذا يرفض العلاج.

وأحاسيس الآلام الخادعة ليست قليلة فى مرض الفصام..

آلام تسبب معاناة حقيقـية ولا تجدى بالطبع معها المسكنات.. هذه الآلام تخدم وتؤكد الاضطهـاد الذى يشعر به.. هذه الآلام تدعم الأفكر الخاطئة.. أنها آلام تؤدى وظيفة.

ولكل ألم وظيـفـة حـتى فى أكـثـر الناس اضطرابا.. حـتى مريض الفصام يحتاج للألم.. يخلقه ويتصوره إحساسا يسرى فى جسده ليثبت إنه مـضطهد.. أى ليثبت أن باطله حق.. وهو يحتاج لأن يثبت ذلك لنفسه أولا.. ثم للناس الذين لا يوافقونه على أفكاره الباطلة.. أى أنها مـريضة الفصام استـعان بالباطل لينفى الباطل عن الباطل.

التوهم المرضى

مشكلة ذلك الاعتـقاد الخاطىء الراسخ الذى يحتل مـحتوى تفكير إنسان ويسـيطر عليه وتضطرب حياته وسلوكـه وحياة من يتـعامل مـعهـم.. مشكلة تلك الضـلالات التى تفـصله عن الواقع وتفقـده استـبصاره وتسـقطه فى بئر الوهم المـخيـفة المظلمة فلا يرى ولا يسمع شيئا لتعـزله عن الحقيقة فيصوغ هو أشيـاء يراها ويسمعهـا.. أشياء من صنع عـقله المضطرب الذى اضطربت كيماؤه.

ومن هذه الضلالات أن يعتقد أنه مـصاب بمرض خبيث أو خطيـر.. اعتقـاد راسخ غيـر قابل للمنـاقشة ولا يخـضع لأى منطق.. يعتقد أنه مـصاب بالسل أو الزهرى أو ورم خبيث أو أى مرض آخر غير قابل للشـفاء وأن هذا المرض سيقوده إلى الهلاك.

وعبثـا يؤكد له الأطباء خلوه من أى مرض. وعبـثا تثبت له الأبحاث سلامة جسمه.. ولكنه أبدا لا يقتنع.

وهذا المرض الخبيث الذى يعتقد أنه مصاب به قد يصاحبه ألم.. بل لابد لهذا الألم أن يظهر ليدعم وجود المرض الخطير.. فتشير السيدة إلى مكان الألم فى ثديها الذى تعتقد أنه مصاب بورم خبيث.. وتتألم ألما حقيقيا ولأنها يائسة من الشفاء فإنها تطلب من الطبيب أن يخفف ألمها فقط لأنه لا أمل فى علاج..

وقد يعانى الرجل من صداع لأنه يعـتقد أنه مصاب بورم فى مخه.. ويصبح هذا الصداع دليلا على اصابته بهذا الورم.. وحين يعتقد أن مرضه يسرى مع الدم فإنه يشكو من ألم فى كل جسـمه دون تحـديد لمكان معـين.. كما يشكـو من ضعف عام وانحطاط قواه والاجهاد السريع وعدم القدرة على التركيز أو حتى الكلام وبالتـالى يهمل فى عمله أو يتـوقف عن العمل تماما.

هذا العرض يسـمى بهذاء العلة البـدنية.. ويظهـر بكثرة فى مـرض الاكتـئـاب الذهانى.. ويصـابه إحسـاس بالذنب وبأنه يستـحق هذا المرض كعـقاب على آثامه في المـاضى، وأنه قد تسبب فـعلا فى نقل العـدوى بالمرض لابنائه الصـغار وأنهم سيلاقون نفس مصيره.

وهناك تفـسـيـر لظهـور عـرض العلة البـدنيـة فى مـرض الاكتئاب.. فنحن أساسـا لدينا بعض القلق على صحتنا.. خوفا من الإصابة بمرض يعجز الأطباء عن شفائه.. خوفا من الألم..

خوفا من العجز.. وأخيرا خوفا من الموت.. ولكننا ننسى أو نتناسى ونعيش حياتنا ونسمع عن موت صديق أو اصابة صديق بمرض خطير.. ثم نعود فننسى أو نتناسى.

تظهر هذه المخاوف بشكل أوضح ولمدة أطول حين نصاب بأى مرض حتى ولو كان بسيطا مثل الانفلونزا.. ثم تعود لتختفى.. وتظهر أيضا بشكل حاد ومقلق حين نصاب بأزمة صحية حادة.. ولكن حين يزول الخطر تعود لنا الطمأنينة وننسى المرض والموت.

إلا فى مرض الاكتئاب.. فهذا المرض يكشف عن تلك المخاوف ويتركها تعربد وتعبث بمشاعرنا.. وتتحول هذه المخاوف إلى اعتقادات خاطئة راسخة.. أى ضلالات أو هذاءات.

تظهر هذه الضلالات أيضا فى مرض الفصام.. وتكون مدعمة بتلك الهلاوس الجسدية التى تظهر فى صورة آلام.. فالهلاوس تدعم الفكرة الخاطئة بأن هناك مرضا خبيثا.. وأيضا تلك الفكرة الخاطئة تؤكد وجود الآلام.. فلأنه مرض خبيث فإن هناك ألما.. ولأن هناك ألما فهذا يعنى أن المرض خبيث.

حصار مرعب من الآلام والأفكار الخاطئة يحيط بالمريض ويدفع به إلى هلاك حقيقى.. فهذا المريض يعيش فى حالة يأس خالص وتوقع للنهاية.

وفى الفصام أيضا قد يعتقد المريض أن هناك قوى

خارجية تؤثر على جسمه.. هذه القوى تسلط عليه أشعة ضارة أو تحيطه بمجال مغناطيسى أو ترسل له جراثيم غير مرئية تخترق جسمه.. هذه الأشياء تحدث المرض الخبيث وتسبب الألم.

ولكن أى إنسان قد يصاب بالتوهم المرضى وخاصة بعد التعرض لأزمة صحية خطيرة أو بعد إجراء عملية جراحية كبيرة أو بعد حدوث مضاعفات دوائية.. ولكن حدة هذا الوهم واستمراره يتوقفان على نوعية الشخصية.. فهناك شخصية لا تشعر أبدا بالأمان.. لم تشعر به على الأخص فى طفولتها.. وهذه الشخصية أيضا تولى عناية خاصة لوظائف جسدها وتهتم اهتماما بالغا بأى تغيير يطرأ عليه.. وتصاب بقلق شديد حين الاصابة حتى بأبسط الأمراض..

هذه النوعية من الشخصيات قد تصاب بالتوهم المرضى المزمن ويصبح المرض والشكوى من المرض هما محور حياتها.. وقد تخف الأعراض بعض الوقت ولكن سرعان ما تعود حين التعرض لأى اجهاد نفسى أو مرض جسمى عارض.

والقلق المصاحب يؤدى إلى اضطراب الجهاز العصبى اللاارادى مع ظهور أعراض جسدية.. هذه الأعراض تؤكد للمريض اصابته بالمرض العضوى الخطير.. وهكذا يتم حصار المريض.

أنه حصار حقيقى لأن حياة الإنسان تصبح محدودة جدا..

فهو يغير فى شكل حياته فتتقلص حياته الاجتماعية وكذلك يهمل عمله وينكمش طموحه وقد تضطرب حياته الزوجية.. ويصبح مريض الوهم أسير الوهم والخوف.

هذا المريض يمكن التعرف عليه منذ الخطوة الأولى التى يخطوها داخل العيادة.. فهو يحمل فى يده ملفا ضخما وسميكا.. هذا الملف يحتوى على عشرات من صور الأشعة وعشرات التحليلات والفحوص المعملية.. ورغم أنها سليمة إلا أن الاعتقاد الراسخ لا يتزحزح عن مكانه .

هل هى النرجسية الشديدة التى تدفع بالإنسان إلى هذا القلق الذى يصور له المرض والإحساس بأعراض المرض وخاصة الألم.. هل هو الحب الشديد للجسد والخوف عليه والرغبة فى المحافظة عليه فى أحسن حال.. هل هو حب الحياة ومقت الموت والخوف منه.. أو هل كل هذه الأشياء مجتمعة هى التى تؤدى إلى ظهور هذاء العلة البدنية.

وكلما تقدم بالإنسان العمر ازداد خوفه وبالتالى حرصه على جسده والعناية به.. واشتدت أيضا حساسيته لأى اضطراب ولو كان بسيطا.. فى هذه الحالة يجسم الأمور ويعتقد فى الأسوأ ويشعر بالألم أكثر وبشكل محدد فى المكان الذى يعتقد أنه تأثر بالمرض أو يكمن فيه المرض.. ويزداد تعرض الإنسان للاكتئاب كلما تقدم به العمر.. وتزداد نرجسية الإنسان كلما تقدم به العمر.. وأيضا يزداد التوهم المرضى كلما تقدم بالإنسان العمر.. ويظهر الألم كعرض أساسى يشمل جزءا من الجسم أو ينتشر فى الجسم كله..

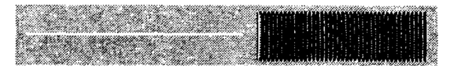
يئن طوال الليل ويشكو طوال النهار وتنحصر اهتماماته فى جسده وآلامه واضطراب وظائفه.. ويبالغ فى أحاسيسه ويبالغ فى وصف آلامه.

وحين لا يجد عونا من الطب ولا يجد حبا من المحيطين تهون عليه الحياة ويراها معذبة عديمة الفائدة.. وهنا يقرر أن يضع النهاية بيده ليضع حدا لآلامه.. وقد ينعم بلحظات راحة من الألم بعد أن يتخذ هذا القرار.. يفر الألم من الجسم خوفا أو لأن وجوده أصبح عديم الفائدة ، فالجسد على وشك الزوال والروح على وشك أن تسترد حريتها.



الفصل الثالث

شخصيتك تحدد نوع الألم !





الشخصية والألم

محمد غير أحمد، وأحمد غير حسين، وأيضا فاطمة غير سهام، وسهام غير أسمهان.. والفروق ليست فى الشكل فقط ولكن هناك اختلافا أهم بيننا ، وهو الاختلاف فى الشخصيات.. والشخصية تتكون من مجموعة من السمات.. والسمة هى صفة لاصقة وملازمة للشخص.. والسمات مثل ملامح الوجه التى تكون شكل فلان.. ولا يوجد اثنان متطابقان شكلا إلا التوائم المتشابهة التى جاءت من بويضة واحدة.. مهما كان هناك تشابه بين اثنين من البشر إلا أنه تظل هناك فروق ولو ضئيلة ندركها منذ الوهلة الأولى التى ننظر فيها إلى وجه الإنسان.. وهذا نلحظه بشكل واضح فى الشخصيات.. فلكل إنسان مجموعة من السمات التى تكون شخصيته.. توليفة خاصة تكون عجينته أو طينته النفسية.. وهذا تحدد منذ البداية وهو مازال جنينا فى بطن أمه.. سمات الشخصية تورث وتحمل على الجينات.. وتتدخل البيئة بعد

ذلك بشكل محدود.. وسيظل كل إنسان يختلف عن أى إنسان حتى يتم التحكم فى الجينات وما تحمله من صفات.. قد يتمكن العلم من ذلك فى المستقبل القريب أو المستقبل البعيد.. وحينئذ يمكن التحكم فى شكل السلالات البشرية.. التحكم فى صفاتها الجسدية وصفاتها النفسية.. ولكن حتى هذه اللحظة فإن كل إنسان يولد مكبلا بصفاته الجسدية وسماته النفسية.. فيولد مثلا أسود اللون، أجعد الشعر، قصير القامة حاد المزاج، لديه الاستعداد للإصابة بمرض السكر ومرض الاكتئاب.

ولكن نفهم إنسانا ونتعامل معه ونعيش أو نتعايش معه لابد أن نفهم ونعرف سمات شخصيته أو بعض هذه السمات البارزة التى تؤثر فى أسلوب تعامله مع الآخرين.. تلك السمات التى تحدد فلسفته فى الحياة وعاداته واهتماماته وميوله الفكرية والوجدانية وطريقة تعامله مع الأزمات والضغوط التى يتعرض لها.. وأيضا موقفه من الألم.

موقف الإنسان من الألم لا يمكن أن نفهمه وأن نحدده إلا إذا فهمنا شخصيته : إحساس الألم.. إدراك الألم.. الاستجابة للألم.. كل هذه الأشياء تتأثر وتحدد الشخصية.. فأحمد غير محمد، وسهام غير اسمهان، رغم أنهم جميعا تعرضوا لنفس المؤثر الذى أحدث ألما.

رغم أن المؤثر واحد إلا أن كلا منهم قد أحس الألم وأدركه واستجاب له بطريقة مختلفة تماما عن الآخر.. فالألم له معنى مختلف عند كل واحد منهم.

وأيضا درجة ونوعية احتياج كل منهم للألم تختلف.. فالألم معنى.. والألم احتياج.. والشخصية هى التى تحدد المعنى وتحدد نوع وكم الاحتياج.

فبينما أحمد لم يشعر إلا بقدر قليل من الألم ولم يبد عليه أى تأثير ولم يشعر الآخرون أن به ألما ، إلا أن محمدا شعر بألم فظيع «رغم أن المؤثر واحد» وظهر التأثير على وجهه الذى تقلصت عضلاته ووضع يده على مكان الألم وانحنى مستندا إلى الجدار فسارعت يد من كان يقف بجواره إلى الامساك به والإسراع به إلى الطبيب.

أما سهام فقد شعرت أيضا بألم كبير فانهمرت دموعها فى صمت واعتبرت أن هذا الألم هو امتداد لآلامها التى لا تنتهى.

أما موقف اسمهان فقد اختلف تماما، فلقد ملأت الدنيا صراخا فاندهش ثم انزعج كل المحيطين بها ولم يعرفوا سر صراخها ثم تكلمت فعرفوا بألمها فأحسوا بالتعاطف وفشلت كل محاولاتهم فى تهدئتها كما فشلت عقاقير الطبيب فى تخفيف الألم وبدأ القلق يساور المحيطين بها، ثم شعروا بعد ذلك بالذنب واخذوا يجترون الأحداث والأسباب لمعرفة مدى مسئوليتهم ومساهمتهم فى آلامها ومن ثم بادروا فى تقديم تنازلات ومبادرات واستعطافات.. كانوا على استعداد لأن يفعلوا أى شىء من أجل أن تتوقف ألام اسمهان.. ولكنها استمرت أو تمادت وكأنها تلهبهم بسياط عذاب الضمير المذنب.

فى الحالات الأربعة كان المؤثر الذى أحدث الألم واحدا.. ولكن كل منهم كان له إحساسه الخاص وإدراكه الخاص وبالتالى استجابته المختلفة.. والذى حدد كل ذلك هو الشخصية.. فهناك إنسان يتألم أكثر من غيره.. وهناك إنسان يحتمل أكثر من غيره.. وكل إنسان يحتفظ بمعان خاصة للألم.. فحين يصاب بألم تتحرك كل ذكرياته وخبراته مع الألم.. فيكتسب هذا الألم معانى لها جذورها فى الذاكرة.. ثم يأتى دور التعبير عن الألم.. وهنا يلعب كل إنسان المباراة بطريقته الخاصة وحسب احتياجاته وحسب من يلعبون أمامه فى الملعب..

إنها مباراة لا يلعبها وحده.. مباراة يصمم أن يخرج منها فائزا.. بمعنى أن يخرج بنتائج ترضى نوازعه ورغباته.. أو تحقق له مكاسب فى موقف.. أى لابد من استثمار الألم.. وهو مدرب على مثل هذه المباريات جيدا وخاصة فى حالات الألم المزمن.. وهو يعرف أيضا كيف يستميل الحكم ويستدر عطفه ليحكم فى صالحه.

وقد يطرد الحكم ويصبح هو الخصم والحكم فى آن واحد.. وهو يكسب بطريقة أن يرهق الطرف الآخر ويضعفه.. فالألم الذى يشعر به يمده إلى خصمه ويحوله إلى وخز فى ضميره حتى يستسلم نهائيا ، وبذلك يستطيع فى النهاية أن يدير الدفة للوجهة التى يريدها.

هذا الإنسان مستهدف للألم.

إنه لا يتذكر يوما واحدا مر به دون ألم ما .. فى مكان ما من جسده.. أكثرها فى رأسه وفى بطنه... إذا اختفت من بطنه استقرت فى رأسه.. وقد يظل الألم مرابطا فى رأسه شهورا.. ثم يختفى وينتقل إلى بطنه ليظل هناك شهورا وهكذا.

أحيانا تخف حدته.. وأحيانا يختفى لأيام قليلة ولكنه يعود مرة أخرى ليستمر أياما طويلة.

وهوقليل الشكوى.. لا يعرف بآلامه أحد إلا فى الحالات التى يزيد فيها الألم إلى درجة لا تحتمل وخاصة الصداع النصفى.. فهو يعجزه عن الكلام وعن العمل.

وهو لم يهمل فى علاج آلامه إلا أنها كانت من النوع الذى لا يشفى.. هكذا عرف عن الصداع النصفى وعن المصران العصبى.

ولكنه من خلال الخبرة الطويلة عرف متى تظهر وتزيد آلامه، ومتى تهدأ وتختفى.

تظهر آلامه حين يختل النظام الذى وضعه لحياته.. هناك نظام فرضه على نفسه والتزم به.. نظام لا يحيد عنه مهما كانت الظروف.. مواعيد للاستيقاظ والنوم والعمل والقراءة والأكل ومقابلة الناس.. كل شىء يمشى وفق خطة ونظام

مرتبط بتوقيتات ثابتة ومحددة سلفا.. ولكن قد تأتى أعاصير لا دخل ولا حيلة له فيها وتسبب اضطرابا فى نظام حياته فيشعر بالقلق وتتشتت أفكاره.. وهنا ينفجر رأسه بالصداع أو يشتعل بطنه بالأوجاع.

تظهر آلامه وتصرخ حين يرى مخالفات صريحة وصارخة للقانون العام، والمبادىء والأخلاقيات والمثل. فهو يلزم نفسه بكل هذه الأشياء.. ويفترض فى نفس الوقت أن يلتزم الناس بها.. ولأنه صلب وعنيد فإنه يصارع ويواجه بشجاعة تعرضه لمزيد من الضغط، ولكنه لا يلين ولا يتنازل ولا يتغاضى ولا ينحنى للعواطف.. ومن لا يلين قد يتعرض للكسر.

تأخذ آلامه شكلا واضحا ومحددا حينما يتعامل مع مواقف غير واضحة وغير محددة.. أن ذلك يشعره بالقلق وعدم الارتياح.. فهو لا يستريح مع الأشياء والمواقف المبهمة المحاطة بتعتيم.. فهو ذاته واضح ومحدد وصريح، لهذا لايستريح إلا مع المواقف والأشياء الواضحة الصريحة.. ولذا نراه يهتم بالتفصيلات ولا يهمل الهوامش ولا شىء يضطره إلى أن يتخلى عن موقفه.

أى تغيير يصيبه بالقلق ويفجر الألم فى رأسه أو فى بطنه.. فمشكلته هى صعوبة التكيف والتأقلم.. تكيفه بطىء وتدريجى ومن الصعب دفعه بشدة فهو يحتاج إلى وقت ليفكر ويدبر.. ولهذا فهو بطىء فى اتخاذ قراراته التى تأتى بعد دراسة وبالتالى فهو من الصعب أن يغير رأيه بسهولة.

هذا الإنسان مستهدف للألم بسبب شخصيته.

إنها الشخصية الوسواسة أو الشخصية القهرية.

وهى مستهدفة لعدة متاعب أخرى نتيجة للضغوط المتزايدة مثل القلق النفسى، وتوهم العلل البدنية، ومرض الوسواس القهرى واكتئاب سن اليأس وكذلك الأمراض السيكوسوماتية.. وتلك الأخيرة هى التى تتسبب فى استمرار وازدياد آلامه.. تلك الآلام التى ليس لها إلا منشأ واحد : الاحتكاك بالناس والمجتمع.

الشخصية الهستيرية

إذا تجرأ دبوس وتجاسر واقترب منها وأحدث خدشا بريئا وسطحيا فإن أطراف الحى - إن لم تكن المدينة - سوف تهتز من هول صراخها.. وسيصاب الدبوس بكرب شديد من هول ما سيقع فوق رأسه من جزاء ينهى ويمحى وجوده.. فالجرم عظيم قد تسبب فى آلام ودماء.. وستحط عليه اللعنات هو والذى صنعه والذى وضعه فى طريقها.. وسوف تصيب اللعنات أيضا كل من شاهد الدبوس وهو يخترق جلدها الرقيق الحساس وأيضا كل من شاهد ولم يظهر القدر الكافى من الأسى والتأسف.. وقد يتحول إلى قضية عامة تكتسب طابعا قوميا حتى لا تتكرر المشكلة مرة أخرى إذ تجب معالجة الأمر بحزم حتى وإن اقتضى ذلك منع تصنيع الدبابيس.

هذه هى الشخصية الهستيرية التى تولول وتصرخ لأى ألم

يصيبها حتى وإن كان بسيطا من الوجهة الحسية العضوية.. وهى تحتاج للألم للسيطرة على الموقف وكسب الجولة.. تحتاج للألم لجذب الانتباه.

تحتاج للألم لعقاب الآخرين والسيطرة عليهم وإخضاعهم وذلك بعد أن تفشل فى تحقيق ذلك بالسلوك والأسلوب الايجابى.

تحتاج للألم لحل صراعاتها التى تفشل فى حلها بالمنطق وذلك لأنها أساسا تتبنى وجهة النظر الأضعف وتتمسك بالموقف غير السلمى.

وهناك أكثر من سمة فى هذه الشخصيات تكسب الألم معانى متعددة وتجعل له أبعادا مختلفة ويؤدى أدوارا ذات أهمية.

من أبرز السمات الغالبة للإيحاء.. وهذا يعنى سرعة التأثر والتقمص وعدم التحليل السليم والموضوعى والتفصيلى للأحداث والمواقف والمؤثرات ، وإنما الخضوع لها والتأثر بها والتفاعل السريع والحاد والكامل معها.. من هنا تكون الاستجابة ليست سريعة فقط وإنما لا تتناسب مع حجم المؤثر.. الاستجابة تفوق المؤثر بكثير.. والقابلية للإيحاء ترتبط أو تساهم فى صفة أخرى وهى عدم النضج الانفعالى.. وذلك يؤدى إلى التحمس الشديد والاندفاع العاطفى لموقف أو لشخص فى لحظة عابرة بسبب سطحى أو غير حقيقى أو غير ذى موضوع.. وقد تنقلب المشاعر إلى العكس تماما فى لحظة

أخرى ولسبب ضعيف.

من خلال هاتين السمتين نستطيع أن نتصور كيف يكون إحساسها وإدراكها وكذلك استجابتها للألم..

بفعل الإيحاء.. فإن أى مؤثر يجعلها تحس بالألم الشديد.. وبفعل الإيحاء وكذلك عدم نضجها الانفعالى فإن إدراكها لهذا الألم يكون حادا وقويا.

ثم هى تتسم أيضا بالأنانية الشديدة وحب الظهور واستجلاب الاهتمام بأى ثمن.. إذا أضفنا إلى ذلك سمة أخرى وهى عدم التحكم فى الانفعالات فإننا حينئذ نستطيع أن نتصور استجابتها للألم وتعبيرها عنه وذلك عن طريق الصراخ الذى ربما لا يهدأ حتى بعد زوال الألم.

واستمرار الألم أو توقفه سوف يعتمد بعد ذلك على مدى استجابة المحيطين بها.. أى إلى أى مدى سيحقق الألم الأهداف التى ترمى هى إليها.

والعجز التى تعانيه هذه الشخصية يغذى سمات أخرى كالعداء والعدوانية ، ولذلك فإن استمرار الألم هنا يكون وسيلة لعقاب الآخرين.

هكذا الألم فى حياة الشخصية الهستيرية.. أنه مع أعراض أخرى يتحول إلى مرض اسمه الهستيريا.

إنه الألم الذى لا يؤلم صاحبه بقدر ما يؤلم الآخرين.

الشخصية الاكتئابية

هو ليس مريضا بالاكتئاب.. ولكنه دائما مكتئب أو فلنقل حزين أو الأصح أن معنوياته هابطة دائما أو على الأقل غير سعيد أى لا يشعر بأن أى شىء يستطيع أن يجلب له السعادة أو أن الأشياء التى تكدره أكثر بكثير.

إنه صاحب الشخصية الاكتئابية.. شخصية من ضمن الشخصيات التى خلقها الله مثل الشخصية الهستيرية والقهرية.

والتعبير الشائع أنه يرى الدنيا من خلال منظار أسود ولذلك فموقفه دائما تشاؤمى وربما انهزامى وأيضا انسحابى حيث يفضل الظل والابتعاد والانطواء .. يكفيه ما هو مثقل به من هموم.

هذا الإنسان مستهدف للألم.. فهو يعيش مع الألم.. تكوينه الاكتئابى يؤهله لأن يعيش بالألم ومع الألم.. هو أسرع الناس للإحساس بالألم وبدرجة أكبر.

وإذا كان الألم هو أحد الأعراض الهامة فى مرض الاكتئاب - وقد يكون العرض الوحيد - فإنه من السهل أن نتصور مدى حساسية الشخصية الاكتئابية وادراكها للألم.

وهى لا تشعر بالألم فحسب ولكنها تراه كأحد العناصر التى تتألف منها الحياة كالماء والهواء.. فهو قدر الحياة وهو قدر كل الأحياء.

الشخصية القلقة

حينما كان صغيرا وقبل كـل امتحان كان يشعر بآلام حادة فى بطنة.

وحينمـا كبـر وحتى الآن فإن الصـداع يلطش رأسه فـجأة كلما قابل أحد رؤسائه أو كلما حضر اجتماعا هاما.

وحـينمـا يهم بالسـفـر وحده أو مع أسـرته فـإن أطرافـه تتخاذل تحت تأثيـر الألم الحاد ويصبح عاجزا عن الاسـتقرار فى مكان واحد.

وإذا كان على موعد صباح الغد ليـتعامل مع مشكلة معتادة فإن أسنانه فى تلك الليلة تلتهب بالألم وتمنعه من النوم.

وإذا قرأ فى الصحف أن إنسانا مات فـجأة بالسكتة القلبية أو إذا زار صديقـا أو جارا له مريضـا بالقلب فإن الألم يشب فى صدره ويشعر بأعراض تطابق أعراض الذبحة الصدرية.

هذه هى الشخصية القلقة.

ليـست حالة مـرضيـة ولكنها سـمات القلق والخـوف التى تكون بارزة فى هذه الشخصية وتظهر فى المواقف الضاغطة.. مواقف قد تكون عادية بالنسبة لآخـرين ولكن بالنسبة له تثير قلقه ومخاوفه وتعـوق نومه وتشغل فكره وتسبب له آلاما فى جسمه.

القلق يسبب توترا.. والتوتـر يجعل العضلات منقبضـة غير قادرة على الاسـترخـاء.. وذلك يؤدى إلى الإحسـاس بالصداع والآلام فى الظهر والأطراف.

والقلق يصاحبه اضطراب فى الجهاز العصبى اللاارادى وهذا يسبب آلاما فى المعدة أو الأمعاء أو فى الصدر.

ومن سمات الشخصية القلقة .. الخوف .. الخوف من الأمراض، والخوف من الموت، وسرعة تقمص الأعراض المرضية التى يسمع عنها وبذلك يعانى من توهم العلل البدنية والآلام المصاحبة لها.

ورغم أن الموت ماثل لأعيننا فى كل وقت إلا أننا ننساه أو نتناساه، ونشعر انه بعيد عنا جدا.. إلا أن بعض الناس لا يستطيعون ذلك.. إنهم دائما يفكرون فى الموت.. لديهم إحساس مسيطر وشبه مستمر أن الموت يقف بالباب لينتهز فرصة ليغافلهم فيها ويقبض أرواحهم.. هؤلاء الناس فى حالات القلق تنتابهم أعراض تجعلهم يشعرون أنهم على وشك الموت.. يشعرون بصعوبة فى التنفس وآلام فى الصدر وسرعة فى ضربات القلب وعرق شديد.. ولا يهدأون إلا إذا طمأنهم طبيب.

معظم الناس تنسى أنها ستموت.

المكتئبون يرحبون بالموت.

أما الشخصيات القلقة فترعبها فكرة الموت.. ومن الطريف أن أحد الأبحاث العلمية أثبتت أن الشخصيات القلقة - التى تخشى الموت - تعيش زمنا أطول من أى شخصيات أخرى.

رقم الإيداع ١٠٩٢٠/٩٨
الترقيم الدولى
I. S. B. N.
977 - 08 -0773 - 4


مصر للطيران
استمتع بالسفر بأحدث طائراتنا
أكثر من ٤٠٠ رحلة اسبوعيا إلى
٩٤ مدينة عالمية ومحلية
مصر للطيران